FRANCE MUTUELLE *Magazine*

n°169 Juillet - Août - Septembre 2021



Nouvelle formule !

À VOS CÔTÉS
Des valeurs mutualistes pour l'avenir

PRÉVENTION
L'automédication, mode d'emploi

ENVIRONNEMENT
Réduire notre empreinte écologique

VIES ACTUELLES
COHABITATION INTERGÉNÉRATION

Cahier spécial
VOS AVANTAGES ADHÉRENT

www.francemutuelle.fr

FRANCE MUTUELLE

France Mutuelle Magazine

Directeur de la publication :
Michel DUMOUX
Directeur de la rédaction :
Jérôme BOUCHER
Comité de rédaction :
Arlette Antoine, Liliane Dreillard, Michelle Lanois, Nicolas Paintendre, Michel Dumoux, Jean-Claude Carro, Jean-Pierre Chataing, Bernard Lievremont, Robert Aelion, Claude Tournayre, Frédéric Genieyz, Caroline Coudrier, Muriel Peromet, Anne Peiny.

Rédaction et mise en page coordonnées par GROUPE FRANCE MUTUELLE SERVICE COMMUNICATION

Conception et réalisation : VITA EDIPRESSE
Rédactrice en chef : Anne PEINY
Création/mise en page : NOVELUS
Couverture : Antoine ASTRUC

Crédits photos : Getty Images, Thinkstock, Fotolia, Monkey Business Images, Stockbyte, Istock, Wavebreak Media, DreamsNavigator

Impression : Rotofrance
25, rue de la Maison-Rouge – 77185 Lognes

Routage : STAMP
ZA du Chêne Bocquet
60, rue Constantin-Pecqueur – 95152 Taverny

N° de commission paritaire 0715M06558
Dépôt légal : à la parution
ISSN N° 2262-8487

Magazine trimestriel d'information édité par Groupe France Mutuelle
56, rue de Monceau – 75008 Paris
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité immatriculée sous le n° 784 492 084

Ce numéro a été tiré à 70 000 exemplaires
Vente au numéro : 3 €
Abonnement annuel, 4 numéros : 12 €

Vous voulez en savoir plus sur un article, vous souhaitez que l'on traite un sujet précis ?
Écrivez-nous à
FRANCE MUTUELLE MAGAZINE
Rédaction – 10, rue du 4-Septembre
CS 11601
75089 PARIS CEDEX 02
ou par courriel à magazine@francemutuelle.fr

N° 169 - 3e trimestre 2021





Édito

Madame, Monsieur,
cher adhérent, cher lecteur,

Au cours des dernières années, et tout récemment encore, de nouveaux adhérents ont rejoint France Mutuelle, et nous avons souhaité, dans ce numéro, rappeler quelles sont les valeurs défendues de tout temps par notre mutuelle et qui demeurent au cœur de notre vision de l'avenir (*p. 8*).
Vous offrir plus que le remboursement de tout ou partie de vos dépenses de santé, tel a toujours été notre objectif. Aussi, nous mettons à votre disposition un ensemble de services qui vous sont présentés dans ce magazine (*p. 11 à 18*). Parmi eux, la téléconsultation médicale, le réseau de soins Optilys, l'Assistance au Quotidien incluant une garantie voyage, la résidence Châteauneuf à Menton, les rendez-vous culturels, les conseils de notre filiale BVR, cabinet de courtage en assurances, sont autant d'avantages dont vous bénéficiez.
Dans ce numéro estival, le bien-être et les conseils pour y contribuer occupent une place de premier plan, au niveau personnel, sociétal et environnemental. Je vous invite donc à lire l'article consacré à la respiration, un atout majeur pour préserver sa santé. Puis celui dédié à la cohabitation intergénérationnelle, une initiative qui favorise le « vivre ensemble » (*p. 38*).
Notre rubrique Zoom, quant à elle, vous présente l'engouement pour la pratique du vélo, aussi positive pour l'exercice physique que pour la réduction de la pollution automobile (*p. 32*).
Enfin, nous le savons tous, il est urgent de réduire l'empreinte écologique des activités humaines sur terre. Chacun de nous, à son niveau, peut adopter un certain nombre d'écogestes vertueux, découvrez-les dans notre rubrique Environnement (*p. 46*).

À vous tous, je souhaite une bonne lecture de notre magazine.

Michel Dumoux
Président de Groupe France Mutuelle





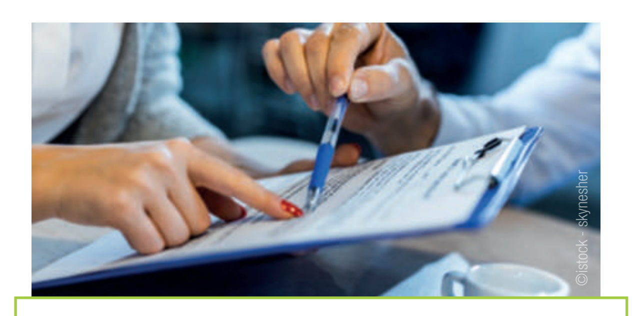
Nina MARTIN

Pour les agents et personnels territoriaux, une garantie prévoyance pour faire face aux risques de la vie

En cas de longue maladie, d'invalidité et de décès, les conséquences d'une baisse de revenus peuvent être dramatiques pour vous-même et votre famille. Pour les pallier, France Mutuelle, en partenariat avec la Mutuelle générale de Prévoyance (MGP), propose à ses adhérents de la fonction publique des garanties couvrant ce type de situations.



Dans plus de 200 communes franciliennes, France Mutuelle assure actuellement la protection santé de plus de 23 000 agents et personnels territoriaux grâce à son contrat labellisé TER.
Pour rappel, depuis novembre 2011, les collectivités territoriales et leurs établissements publics ont la possibilité, sans y être obligés, de participer au financement de la protection sociale complémentaire de leurs agents. Celle-ci concerne bien sûr la santé, mais également la prévoyance. Cette aide financière, si elle est allouée, est soumise à la condition que les contrats de protection sociale soient labellisés par l'État, en répondant notamment à des critères sociaux de solidarité.
Dans le souci d'élargir son offre de garanties à destination de ses adhérents de la fonction publique, notre mutuelle a conclu un partenariat avec la MGP, spécialiste reconnue dans les contrats labellisés sur le risque prévoyance.


©istock - skynesher

Le saviez-vous ?

- **En cas d'arrêt de travail**, le statut de la fonction publique couvre les 90 premiers jours d'arrêt à 100 % de votre salaire, puis uniquement à 50 %.
- **En cas de maladie**, cette perte de salaire peut durer jusqu'à 3 ans maximum.
- **En cas d'invalidité**, la perte de salaire varie en fonction de plusieurs facteurs, mais elle est en moyenne de 50 % et peut durer jusqu'à 10 ans maximum.

Quelles garanties pour les agents ?

- **Une indemnité journalière égale** à 90 % ou 95 % de la rémunération nette en complément du statut de la fonction publique ou de la Sécurité sociale
- **Une rente d'invalidité** de 20 % de la rémunération nette au-delà d'un taux d'invalidité de 59 % et de 12 % entre 33 % et 59 % d'invalidité
- **Un capital décès** égal à 100 % de la rémunération nette

Quelles conditions ?

- Être âgé de moins de 52 ans (sauf si vous possédez déjà des garanties équivalentes)
- Ne pas être en arrêt de travail, accident de travail, maladie professionnelle, disponibilité, maternité, invalidité ou mi-temps thérapeutique

Les « plus » de notre garantie prévoyance :

- Pas de questionnaire médical ;
- Pas de délai de stage, mais un versement des prestations au prorata du temps de présence la première année ;
- Un taux de cotisation unique, quel que soit l'âge.



Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter :
- par téléphone au **01 53 36 37 64**
- par courriel à collectives**@francemutuelle.fr**

Nina MARTIN



Pendant vos vacances à l'étranger[1], votre Assistance Voyage vous accompagne !

Saviez-vous que votre contrat de santé[2] peut vous être très utile durant un séjour à l'étranger d'une durée maximum de 90 jours consécutifs ? Dans votre valise, pensez donc à glisser le numéro d'appel de votre Assistance Voyage, vous partirez l'esprit plus tranquille !



Voici les prestations d'assistance[3] dont vous bénéficiez :

L'assistance rapatriement

- Organisation et prise en charge de votre rapatriement ou de votre transport sanitaire.
- Transfert de l'un de vos proches pour vous accompagner pendant votre rapatriement.

Si vous êtes en voyage avec vos enfants mineurs

- Dans le cas où vous êtes rapatrié, organisation et prise en charge du retour au domicile des enfants mineurs.
- Dans le cas où vous êtes hospitalisé d'urgence sur place, prise en charge du transport aller-retour d'un proche pour le retour au domicile des enfants mineurs.

La visite d'un proche, en cas d'hospitalisation supérieure à 7 jours

- Prise en charge de son transport aller-retour et remboursement de ses frais d'hébergement, à hauteur de 50 € par jour.

La prise en charge de vos frais médicaux d'urgence

En cas d'hospitalisation d'urgence

- En tant qu'assuré affilié à votre caisse primaire d'assurance maladie, vous bénéficiez d'une avance de frais, jusqu'à 30 000 € par an, que vous vous engagez à rembourser, dans les trois mois, une fois que vous aurez perçu les sommes versées par votre régime obligatoire et votre mutuelle. Les frais qui resteraient à votre charge sont couverts par votre Assistance Voyage.

En cas de décès, pendant votre voyage

- Organisation et prise en charge du transport du corps jusqu'au lieu d'inhumation.
- Prise en charge des frais funéraires à hauteur de 2 300 €.
- Organisation et prise en charge du transport d'un proche sur le lieu de décès ainsi que remboursement de ses frais d'hébergement sur place jusqu'à 10 jours maximum.

Comment bénéficier de votre Assistance Voyage ?
Appelez le 01 40 25 52 13, à votre service 24 h/24 et 7 j/7.

Pensez à vous munir de votre numéro d'adhérent, qui figure sur votre carte France Mutuelle sous l'intitulé « Référence Adhérent ». Accès pour les adhérents sourds et malentendants, 24 h/24 :
https://accessibilite.votreassistance.fr

BON À SAVOIR
N'engagez aucune démarche avant de contacter votre Assistance Voyage, car seules les prestations organisées par Mondial Assistance ou mises en place avec son accord sont prises en charge.

(1) Hormis dans les pays non couverts.
(2) À l'exception de la gamme de garanties Kalio.
(3) Les conditions et les limites de l'Assistance Voyage sont disponibles dans votre Espace adhérent. Les prestations d'assistance sont assurées par AWP P&C - SA au capital de 17 287 285 € - 519 490 080 RCS Bobigny - Siège social : 7 rue Dora Maar - 93400 Saint-Ouen - Entreprise régie par le Code des assurances, ci-avant désignée sous le nom commercial « Mondial Assistance ».
Document non contractuel à caractère commercial.

Anne PEINY

Votre protection juridique santé, *pour faire valoir vos droits*

Vous êtes victime d'une agression ou d'une atteinte accidentelle à votre intégrité physique et/ou morale ? D'une erreur médicale, paramédicale ou pharmaceutique ? D'un retard ou d'une erreur de diagnostic, d'un défaut de conseil d'un praticien ? Ou encore d'une infection nosocomiale ? Désormais, vous pouvez compter sur votre protection juridique santé pour défendre vos intérêts !

Pour contacter votre protection juridique santé* :

» Appelez le **04 69 84 20 50** ou envoyez un courriel à **gfm@cfdp.fr**

Pensez à communiquer votre numéro d'adhérent, qui figure sur votre carte France Mutuelle sous l'intitulé « numéro de référence ».

** Les garanties incluses dans votre protection juridique santé sont disponibles dans votre Espace adhérent.*

- Nouveau ! -



©iStock - PeopleImages

Dans ces situations, être écouté, conseillé et assisté par des professionnels du droit qui vous accompagnent jusqu'au règlement du litige : c'est l'assurance de pouvoir faire valoir vos droits ! Aussi, France Mutuelle a souscrit ces garanties pour vous, auprès de Cfdp, seul assureur français à avoir fait de la protection juridique sa spécialité exclusive. Cette protection juridique santé est incluse dans tous nos contrats de complémentaire santé.

La parole à Romain Jourdan

Responsable de délégation Cfdp depuis 2007



« *Nous avons trente délégations réparties sur la France, ce qui permet un accueil dans nos locaux, si besoin. Cfdp se caractérise par sa totale indépendance, à la différence de nos concurrents, tout risque de conflit d'intérêts avec une compagnie d'assurances dont nous serions la filiale est évité. Autre spécificité, notre accompagnement est personnalisé, avec un interlocuteur dédié du début à la fin du dossier.* »

QUEL ACCOMPAGNEMENT OFFREZ-VOUS ?

« *Lors du premier contact, nous prenons connaissance de la problématique rencontrée par l'adhérent, lui fournissons l'information juridique correspondante et répondons à toutes ses questions. Puis, après analyse des documents qu'il nous aura adressés, si le litige est avéré, nous convenons avec lui de la stratégie à adopter, sachant que, dans sept cas sur dix, nos démarches pour trouver des solutions amiables aboutissent favorablement. Sinon, nous lançons une procédure judiciaire, avec prise en charge des frais d'avocat et d'expert. Souvent requise en matière de santé, il faut savoir qu'une expertise judiciaire coûte en moyenne entre 3 000 € et 4 000 €.* »

QUELS SONT LES LITIGES LES PLUS FRÉQUENTS ?

« *Les cas de chute dans la rue ou dans un magasin, les erreurs de diagnostic ou d'intervention d'un praticien, notamment pour les soins dentaires, les recours contre une clinique ou un hôpital pour erreur d'intervention ou infection nosocomiale constituent nos interventions les plus fréquentes.* »

VOTRE PREMIÈRE RECOMMANDATION ?

« *Nous solliciter sans attendre lorsque advient un problème relevant de la protection juridique santé et nous confier les démarches ! Ainsi, nous pourrons gérer au mieux le litige, adopter la stratégie adéquate et engager rapidement les procédures requises.* »

Anne PEINY

Reflexio Hospi : la garantie dont personne ne peut faire l'économie

Même en étant jeune et sans soucis de santé, personne n'est à l'abri d'une hospitalisation. Or, contrairement à ce que l'on croit souvent, la Sécurité sociale ne couvre pas systématiquement toutes les dépenses liées à une hospitalisation. Le reste à charge pour l'assuré peut donc s'avérer important à assumer.


©iStock - shapecharge

L'hospitalisation : un risque majeur à couvrir

En tant qu'adhérent à France Mutuelle, vous êtes certainement garanti pour ce risque. En revanche, votre entourage est-il bien couvert en cas d'hospitalisation ? Notamment, vos enfants qui ne figurent plus sur votre contrat ou encore vos petits-enfants ? Trop souvent, les jeunes générations ne voient pas l'intérêt d'une complémentaire santé dans la mesure où elles vont rarement chez le médecin. Il est essentiel de les alerter sur le fait qu'une garantie exclusivement ciblée sur l'hospitalisation est indispensable pour éviter d'avoir à payer des sommes très élevées.


©iStock - Ridofranz

Pour en savoir plus
Demandez notre brochure Reflexio Hospi :

- **par téléphone au 09 77 42 43 44**
- **par courriel à adherent@francemutuelle.fr**

Reflexio Hospi : notre garantie 100 % hospitalisation*

Dans le cadre d'une hospitalisation en établissements conventionnés, à la suite d'un accident, d'une maladie, d'une maternité, Reflexio Hospi couvre :

- les frais de transport ou d'ambulance liés à une hospitalisation ;
- la chirurgie et l'anesthésie ;
- le forfait journalier (hors établissements médico-sociaux) ;
- la participation forfaitaire aux actes techniques supérieurs à 120 € ;
- les frais de séjour ;
- la chambre particulière et le lit d'accompagnement, selon le niveau de garantie souscrit ;
- l'invalidité grave accidentelle, à hauteur forfaitaire de 80 000 €.

Les « plus » de Reflexio Hospi

- Le choix entre deux niveaux de garanties.
- Pas de délai d'attente, en cas d'hospitalisation liée à un accident.
- Une souscription possible entre 18 ans et 70 ans.
- La dispense d'avance de frais.
- Les avantages adhérents qui sont inclus dans le contrat Reflexio Hospi : l'Assistance au Quotidien (*lire page 14*), la protection juridique santé (*lire page 6*), la téléconsultation médicale (*lire page 13*), les rendez-vous culturels (*lire pages 16 et 17*).

** Reflexio Hospi couvre les assurés en France métropolitaine ou dans un département ou une région d'outre-mer.*

Anne PEINY

France Mutuelle :
des valeurs mutualistes pour l'avenir

Depuis plus de 85 ans, France Mutuelle s'adapte aux profondes mutations qui transforment de façon continue le secteur de la protection santé complémentaire soit par réforme, évolution législative ou réglementaire. Plus que jamais, notre mutuelle reste convaincue que ses valeurs mutualistes, défendues depuis sa création, sont garantes de sa pérennité et de la qualité de service que nous vous devons.




©DR

Quelques mots d'histoire

Groupe France Mutuelle a vu le jour en 1936 au sein de la Mutualité française parisienne, sous le nom de Société mutualiste complémentaire des assurances sociales de la fédération mutualiste de la Seine (**SMCASFMS**). Elle couvrait alors environ 4 500 personnes, dont la très grande majorité était des particuliers. Notre mutuelle changera plusieurs fois de nom, l'avant-dernier étant **MNC**, avant de devenir, le 8 décembre 1990, Groupe France Mutuelle.
Aujourd'hui, sous l'appellation France Mutuelle, nous assurons la protection santé complémentaire de 140 000 personnes, pour 45 % en contrats individuels et 55 % en contrats collectifs.
Tout en maintenant sa vocation première de mutuelle pour les seniors, France Mutuelle compte ainsi aujourd'hui parmi ses membres des particuliers de tout âge, des salariés d'entreprises, des agents de collectivités territoriales ainsi que des travailleurs indépendants.

Grandir en toute indépendance

Au fil des années, Groupe France Mutuelle s'est toujours attaché à la défense des valeurs mutualistes. Dans le même temps, nous avons œuvré pour préserver notre indépendance, considérant que conserver une taille humaine, dans un secteur qui a connu, au cours des quinze dernières années, une très forte concentration des organismes mutualistes, était garant de la pérennité de ces valeurs.
Dans un environnement de plus en plus concurrentiel et soumis à un carcan réglementaire de plus en plus contraignant, il est essentiel de nous développer pour assurer notre pérennité, et ce, tout en préservant notre identité. C'est ainsi que notre développement s'est fortement appuyé sur des opérations de croissance externe, à savoir des rapprochements avec des mutuelles qui partagent notre philosophie. Ainsi, entre 2010 et 2020, la Mutuelle nationale interprofessionnelle de Prévoyance, la Mutuelle de France, la Mutuelle générale Santé et la Mutuelle Union des Assurances de Paris ont rejoint successivement Groupe France Mutuelle.



©DR

Préserver le rapport humain de proximité

Cette relation si particulière est au cœur de notre métier et y restera, quelles que soient les évolutions technologiques ou réglementaires. Sous l'impulsion de la direction, notre équipe de 130 collaborateurs s'y consacre pleinement. Elle se tient à votre service pour accueillir vos appels téléphoniques, répondre à vos courriers et courriels, gérer et ordonnancer le règlement de vos prestations, et, plus globalement, vous accompagner, vous informer, vous conseiller.
Ce qui n'empêche nullement notre mutuelle de vivre au temps de l'informatique et du numérique. Professionnellement incontournables, ces outils sont aujourd'hui autant de nouveaux vecteurs de communication et de contact avec nos équipes. Se tenir à votre écoute et satisfaire vos attentes ont toujours compté parmi nos préoccupations premières, dans un monde qui aurait tendance à se digitaliser et se déshumaniser.





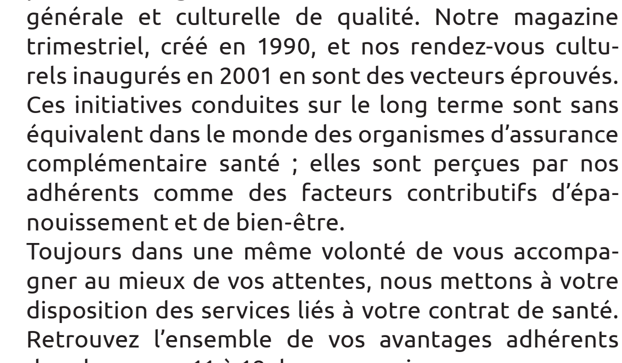
Chiffres clés

» **1936 :** année de création

» **2021 :**
- 130 collaborateurs
- 140 000 adhérents,
  55 % en contrat collectif et
  45 % en contrat individuel



©DR



Au-delà de notre cœur de métier qui consiste à rembourser tout ou partie de votre reste à charge, notre mutuelle entend être en lien avec vous et vous permettre également l'accès à une information générale et culturelle de qualité. Notre magazine trimestriel, créé en 1990, et nos rendez-vous culturels inaugurés en 2001 en sont des vecteurs éprouvés. Ces initiatives conduites sur le long terme sont sans équivalent dans le monde des organismes d'assurance complémentaire santé ; elles sont perçues par nos adhérents comme des facteurs contributifs d'épanouissement et de bien-être.
Toujours dans une même volonté de vous accompagner au mieux de vos attentes, nous mettons à votre disposition des services liés à votre contrat de santé. Retrouvez l'ensemble de vos avantages adhérents dans les pages 11 à 18 de ce magazine.


©istock - izusek

- 100 % -
pris en charge
par votre mutuelle

Anne PEINY

Besoin de soutien psychologique ?
N'attendez plus pour consulter !



Confinement, couvre-feu, télétravail, distanciation physique… Les restrictions sanitaires mises en place, depuis mars 2020, pour lutter contre la pandémie de covid 19, ont fortement affecté le moral des Français. Et pour certains d'entre eux, l'isolement, le stress et l'angoisse ont généré des troubles psychologiques et un état dépressif.

Cette crise sanitaire inédite a bouleversé durablement nos modes de vie, à divers titres, socialement, professionnellement, affectivement. Depuis plusieurs mois, médecins traitants et professionnels de la santé mentale alertent les pouvoirs publics sur la multiplication des personnes en souffrance psychologique et des symptômes anxieux et dépressifs.

Dans ce contexte alarmant, et dans un souci de renforcer leur soutien auprès de leurs adhérents, les mutuelles de la Mutualité française (FNMF), en lien avec les assureurs de la Fédération française de l'Assurance (FFA) et les institutions de prévoyance (CITP), ont décidé de s'engager à rembourser les consultations avec un psychologue dès le premier euro facturé au patient.

Cette mesure concerne l'ensemble des personnes couvertes, à la date de chaque consultation, par un contrat d'assurance complémentaire santé, individuel ou collectif, que vous soyez adhérent principal ou bénéficiaire.


©iStock - NoSystem images

Quelles sont les conditions de prise en charge ?

- La prise en charge des consultations chez un psychologue s'appliquera jusqu'au 31 décembre 2021 et sera entièrement financée par les complémentaires santé, sans participation de l'Assurance maladie.
- Le remboursement est prévu pour quatre consultations maximum par bénéficiaire du contrat, dans la limite de 60 euros par séance, et sous condition de recommandation par un médecin.
- La consultation doit être réalisée par un psychologue inscrit comme tel dans le répertoire des professionnels de santé (ADELI).

Quels documents justificatifs nous fournir ?

Pour chacune des séances, réalisées sur prescription médicale, le psychologue doit vous fournir une facture acquittée comportant vos nom et prénom (ou celui du bénéficiaire du contrat) ainsi que la qualité et les diplômes du praticien consulté. L'original de chaque facture devra être adressé à notre mutuelle.

Notre mutuelle se tient à vos côtés :
à situation exceptionnelle, prise en charge exceptionnelle !



Bon à savoir

- **Les enfants de 3 à 17 ans** bénéficient d'une prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie de 10 consultations chez un psychologue.
- **Les étudiants** peuvent s'adresser aux bureaux d'aide psychologique universitaires (Bapu) ou se connecter à la plateforme Santé Psy Étudiants. Celle-ci leur permet de bénéficier d'au moins trois séances avec un psychologue, prises en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

VOS AVANTAGES ADHÉRENT

Pensez-y !

- ✓ Votre accompagnement bien-être et santé
- ✓ Votre réseau de soins Optilys
- ✓ Votre service de téléconsultation médicale
- ✓ Votre Assistance au Quotidien
- ✓ Votre accueil téléphonique personnalisé, si vous êtes malentendant ou atteint de surdité

- ✓ Vos vacances à Menton
- ✓ Vos rendez-vous culturels
- ✓ Vos assurances chez BVR



Sans oublier…

Votre Espace adhérent, à votre service, 7 j/7 et 24 h/24

Si ce n'est pas déjà fait, activez-le en vous connectant à ***www.francemutuelle.fr****, et en trois clics, c'est fait !*

Anne PEINY

VOS SERVICES +
Au programme de la rentrée !



Au terme d'une pause estivale, vous retrouverez dès les premiers jours de septembre les visioconférences sur la santé, le bien-être et l'accompagnement des aidants. Tout comme l'atelier quotidien de gymnastique.

À destination des aidants

- Mardi 14 septembre à 16 h :
  Les 5 choses à savoir quand on est aidant(e)
- Mardi 28 septembre à 16 h :
  Aidant(e) : comment sortir de l'isolement ?

Parmi les autres propositions :

- Un cycle de 6 visioconférences sur la mémoire et son fonctionnement, du 27 août au 8 octobre ;
- *Les lundis du numérique*, vous délivrant informations et conseils pour utiliser ces nouveaux outils informatiques ;
- Jeudi 9 septembre à 15 h 30 : *Capitaliser sur l'énergie de l'été pour optimiser sa santé.*
- Vendredi 17 septembre à 11 h :
  La psychologie positive.

Pour en savoir plus : **www.happyvisio.com**

Pour y participer, inscrivez-vous !

- Connectez-vous au site **www.happyvisio.com** et renseignez le « code partenaire » réservé à nos adhérents : **GFM2020**.
- La veille du jour « J », vous recevrez un courriel de rappel comportant le lien d'accès direct à la salle de conférences virtuelle ou à l'atelier de gymnastique.

Le « plus » : en mode « *replay* », vous pouvez visionner la conférence au moment de votre choix.

VOS SERVICES +
Par SMS, recevez tous les mois notre bon conseil santé et bien-être !



« Le savez-vous ? »

Ainsi s'intitule le SMS mensuel que nous adressons à tous les adhérents qui en expriment le souhait. Il vous délivre des informations et des recommandations sur une grande diversité de sujets qui sont toujours liées à la préservation de votre bien-être et de votre santé. Chaque SMS comporte un lien qui, en cliquant dessus, vous permet de prendre connaissance d'une information détaillée sur la question, présentée sur le site Internet de France Mutuelle.

Pour vous donner une idée des thématiques abordées, voici les prochains SMS que vous recevrez :

» **En juillet :**
Piqûres d'insectes, que faire ?

» **En août :** *Pour prévenir le mélanome, faites un auto-examen régulier !*

» **En septembre :**
Tout savoir sur les médicaments génériques.

Vous n'avez pas reçu notre SMS mensuel ?

Vous souhaitez le recevoir ? Rien de plus simple !
Rendez-vous dans votre Espace adhérent France Mutuelle, rubrique « Mon compte », et cochez « oui » pour recevoir « Offres, produits et services France Mutuelle ».
Vous n'avez pas encore d'Espace adhérent ? Activez-le dès maintenant en vous connectant à notre site **www.francemutuelle.fr**.



Nina MARTIN

- Services inclus -
dans votre contrat



Pour l'optique et l'audioprothèse,
optez pour Optilys !

Sélectionné par votre mutuelle, ce réseau de soins vous assure des prestations au meilleur rapport qualité/prix chez ses opticiens et audioprothésistes partenaires.



Pourquoi choisir Optilys ?

- **Pas d'avance de frais**, sur présentation de votre carte de tiers payant France Mutuelle, votre carte Vitale et votre prescription médicale ;
- **La qualité et la diversité** des équipements proposés en optique et en audioprothèse ;
- **Les tarifs avantageux** par rapport aux prix du marché.


©iStock - Inside Creative House

Un réseau implanté dans toute la France, c'est pratique :

Optilys compte plus de 5 000 opticiens conventionnés et 760 centres d'audition.
Et pour trouver le professionnel le plus proche de chez vous, votre Espace adhérent met à votre disposition une application de géolocalisation (onglet « Mes services et avantages », rubrique « Réseau de soins Optilys »).

Reste à sélectionner votre enseigne préférée !

- **Pour vos lunettes et lentilles de vue :** Les Opticiens mutualistes, Optic 2000, Krys, GrandOptical, Lynx, Visionplus, Générale d'optique, Alain Afflelou, C Evidentia, Optical discount et certains magasins Atol.
- **Pour vos appareillages auditifs :** Audika et Audio 2000.

7 jours/7 et 24 heures/24,
l'équipe médicale de MédecinDirect répond « présent » !

Grâce à cette plateforme de téléconsultation médicale, partenaire de France Mutuelle, vous disposez d'une véritable solution alternative, fiable et sécurisée, lorsque vous avez besoin de consulter un médecin rapidement.





Les « plus » de MédecinDirect :

- Dans 97 % des cas, vous obtenez l'avis d'un médecin généraliste en moins d'une heure, et au besoin, la réponse d'un médecin spécialiste dans les 24 heures ;
- La délivrance d'une ordonnance lorsque nécessaire ;
- Vous pouvez contacter la plateforme de téléconsultation médicale, où que vous soyez, depuis votre domicile comme votre lieu de travail, en France comme à l'étranger.

Le service de téléconsultation médicale est pris en charge par France Mutuelle, dans les limites prévues au contrat.

Pour contacter MédecinDirect :

- Appelez le **09 78 46 70 50** ou connectez-vous à **www.medecindirect.fr**

Il vous suffit de communiquer votre référence d'adhérent.

- Choisissez le mode de communication qui vous convient le mieux : par téléphone, par écrit ou par vidéo.

Si vous optez pour le canal téléphonique, un médecin vous appelle.
Si vous préférez le canal vidéo, vous recevez une invitation par courriel. Il vous suffit de cliquer sur ce lien pour commencer votre consultation avec le médecin.

Ève ISANY




©hsyncoban

Surdité ou difficultés d'audition ?

Un accueil téléphonique conçu pour vous !



Attentive aux besoins de nos adhérents sourds ou malentendants, notre mutuelle a noué un partenariat avec l'entreprise adaptée Deafi. Celle-ci met à votre service ses équipes de vidéo-conseillers souffrant de surdité ou de problèmes d'audition.

Pour accéder à cette mise en contact spécifique, connectez-vous à notre site www.francemutuelle.fr et cliquez sur l'icône « Contact sourds et malentendants ».

- **Si vous êtes malentendant,** les réponses orales de notre conseiller mutualiste sont systématiquement transcrites par écrit sur votre écran d'ordinateur, de tablette ou de *Smartphone*, selon le terminal que vous utilisez.
- **Si vous êtes sourd,** *via* la *webcam* mise en place, vous êtes accueilli par un vidéo-conseiller de l'équipe Deafi, qui est lui-même sourd ou malentendant. Il répond à vos questions en langue des signes.

Vous êtes hospitalisé ? Ou immobilisé chez vous ?

Contactez votre Assistance au Quotidien !



À votre service 24 h/24 et 7 j/7, elle vous propose des prestations d'assistance santé et des services d'accompagnement qui seront les bienvenus pour vous soutenir dans les difficultés que vous traversez. À l'écoute de vos besoins, un chargé d'assistance médico-sociale mettra en place des solutions adaptées à votre situation.

Qui peut en bénéficier ? Tous nos contrats santé incluent cette Assistance, hormis la gamme de garanties Kalio.

Quels sont les problèmes de santé concernés ?

- Hospitalisation ambulatoire.
- Hospitalisation supérieure à 24 heures.
- Immobilisation imprévue au domicile supérieure à 5 jours.
- Affection de longue durée.
- Aide au bénéficiaire dépendant.
- Hospitalisation de l'autre parent ou complications médicales dans le cadre d'une maternité.

Parmi les prestations d'assistance possibles[1] :

- aide à domicile (aide ménagère, garde d'enfants…) ;
- livraison en urgence de vos médicaments ;
- livraison et mise à disposition de matériel médical ;
- portage des repas ;
- transport non médicalisé ;
- aide scolaire pour votre enfant hospitalisé ou immobilisé.

Pour contacter votre Assistance au Quotidien, appelez le 01 40 25 52 13.
Pensez à vous munir de votre Référence Adhérent qui figure sur votre carte France Mutuelle.

Important : n'engagez aucune démarche avant de contacter votre Assistance !

(1) *Pour connaître les conditions et les limites d'attribution des prestations, consultez la notice d'information de votre contrat, disponible dans votre Espace adhérent.*

Anne PEINY

POUR VOS VACANCES

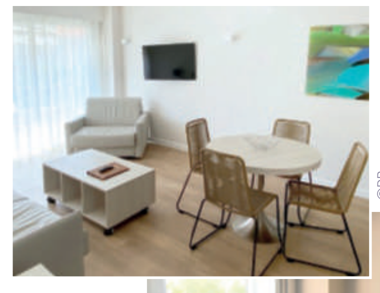
Inscrivez Menton comme prochaine destination !


Le parvis Saint-Michel
© iStock - © Flavio Vallenari

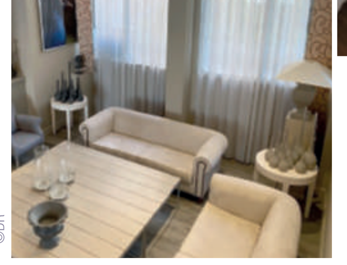
Située à mi-chemin entre la vieille ville et la plage, et à deux pas du casino, la résidence Châteauneuf bénéficie d'une localisation idéale pour visiter Menton. Elle vous accueille dans des studios et des appartements tout confort, récemment rénovés.

Pour vous, un tarif « spécial adhérent » dans la résidence Châteauneuf

- Studios de 1 à 3 personnes, d'une superficie de 20 à 30 m²
- Appartements de 4 à 6 personnes, d'une superficie de 45 à 60 m²
- Linges de lit, de toilette et de cuisine fournis
- Accès wifi dans les appartements et le salon bibliothèque
- TV et ligne téléphonique directe dans chaque logement
- Accueil de votre animal de compagnie
- Parking souterrain privatif, sur réservation et selon disponibilité
- Cuisine équipée


©DR


©DR


©DR

Menton, tous les atouts de la séduction

Généreusement dotée par la nature, cette station touristique historique se prête aussi bien au farniente sur la plage qu'aux randonnées dans son arrière-pays montagneux. Avec ses maisons aux façades colorées, ses palaces de la Belle Époque, ses jardins d'exception, Menton vous promet de bien belles vacances.

Comment réserver votre appartement ?

- *Via* votre Espace adhérent sur **www.francemutuelle.fr**
- Par téléphone au **04 92 10 92 55**, du mardi au samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h
- Par courriel à **chateauneuf@francemutuelle.fr**

En savoir plus sur la résidence Châteauneuf ?

Consultez le site **www.residence-chateauneuf.fr** ou envoyez un courriel à **chateauneuf@francemutuelle.fr**



Armelle CASARTELLI et Anne PEINY

Réservation indispensable
au **09 77 42 43 41**

Vos rendez-vous culturels

INFOS COVID 19

Dans le contexte actuel, les réservations ouvrent trois semaines avant la date de chaque spectacle. Cette modalité est susceptible d'évoluer selon les dispositions gouvernementales. Merci de votre compréhension.



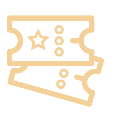
Lundi 27 septembre

À 20 h 30

La Cagnotte

De : Eugène Labiche.
Mise en scène et musiques : Thierry Jahn.
Avec : Xavier Fagnon, Christophe Lemoine, Meaghan Dendraël, Céline Ronté, Vincent Ropion.











©vincentropion@msn.com

Des notables de La Ferté-sous-Jouarre, ayant une cagnotte à dépenser, s'offrent un voyage d'une journée à Paris. Mais, par un enchaînement de méprises et de quiproquos, l'excursion vire au cauchemar. La petite troupe de nos dignes représentants de la bourgeoisie provinciale va devoir survivre et trouver le moyen de laver son honneur !

« *Cette Cagnotte est un petit bijou du genre.* » L'Humanite

THÉÂTRE DES VARIÉTÉS
7, BOULEVARD DE MONTMARTRE
75002 PARIS



LA PAROLE À THIERRY JAHN

Pour moi, ce fut une première, car je n'avais jamais mis en scène de vaudeville, mais j'ai beaucoup ri à la lecture de cette pièce de Labiche, maître du genre ! Cette escapade parisienne qui vire à la descente aux enfers, cette peinture sociale pleine d'humour, cette intrigue aux airs de rat des villes contre rat des champs qui m'a paru d'une étonnante actualité. Le texte de La Cagnotte est tout aussi foisonnant d'idées qu'il est foncièrement comique ; qui plus est, il comporte des parties chantées, et j'aime beaucoup mêler théâtre et chanson. Parmi ces éléments très porteurs s'est ajouté le fait que je travaillais avec une équipe de comédiens qui correspondait à la distribution de cette pièce chorale ! Nous avons joué la pièce en 2019 et 2020, avec le plaisir sans cesse renouvelé d'entendre rire le public, et de partager avec eux un spectacle « qui fait du bien », comme nous l'ont dit de nombreux spectateurs.
C'est appréciable de constater qu'au cours des quinze dernières années on ait fini par reconnaître le talent novateur de ces auteurs de théâtre comique du XIXe siècle, comme Eugène Labiche et Georges Feydeau, qui ont su codifier, et pousser à son paroxysme la mécanique de la comédie, de façon si précise et sur un rythme toujours effréné… et dont les œuvres, par la suite, inspirèrent le cinéma burlesque, notamment américain.



À vos stylos et à vos claviers !

Je me souviens de ce rendez-vous culturel France Mutuelle…

Depuis vingt ans, France Mutuelle invite ses adhérents au théâtre, au cinéma ou au concert, à raison d'un spectacle par mois dans une salle parisienne. En temps normal, ce sont ainsi plus de 6 000 places à l'année dont bénéficient nos adhérents. Nous espérons pouvoir, très bientôt, vous accueillir de nouveau à nos soirées conviviales, dans cet esprit mutualiste cher à notre mutuelle.

Émotions, découvertes, sensations, la culture nous enrichit de multiples façons, dans la gaieté comme dans la gravité. Les spectacles nous réunissent autour d'une œuvre, à partager ensemble.
Et vous, quel souvenir avez-vous gardé des soirées culturelles organisées par France Mutuelle ? Quel est le spectacle qui vous a le plus marqué ? Qui vous a fait vibrer très fort ? Qui vous a fait tellement rire ? Qui vous a ému aux larmes ?

Envoyez-nous vos témoignages !

En une dizaine de lignes maximum, racontez-nous ces moments de spectacles qui vous ont laissé le meilleur souvenir, qui sont restés gravés dans votre mémoire.

Vous avez jusqu'au 15 juillet pour nous faire parvenir vos plus beaux souvenirs :

- Par courrier à France Mutuelle, Action culturelle, 10 rue du 4-Septembre, CS 11601, 75089 Paris CEDEX 02
- Par courriel à infoculture@francemutuelle.fr

Une sélection des témoignages reçus sera publiée dans notre magazine à paraître en octobre 2021. Toute l'équipe de France Mutuelle a hâte de vous lire, et vous remercie d'avance pour votre participation !



Au théâtre, chez vous !





Un cadeau particulier

De : Didier Caron.
Mise en scène : Didier Caron, Karina Marimon.

Pour fêter les cinquante ans de son mari, Sabine, son épouse dévouée, a préparé une soirée en petit comité, car Éric n'aime pas les grands raouts. Gilles, son meilleur ami, et également son associé, sera le seul invité. Avant de passer à table, Sabine et Gilles lui offrent ses cadeaux. Si celui de son épouse le comble de joie, il reste estomaqué devant celui de Gilles : « *Mais pourquoi m'offres-tu ça ?!* » De déconvenues en révélations ex-explosives, la soirée va s'avérer bien moins paisible qu'espéré…

« *La réussite de la pièce tient à l'écriture, fine, ciselée, percutante et aux multiples rebondissements. Une comédie drôle et réjouissante !* »
Toutelaculture

Chaque trimestre, visionnez gratuitement une pièce de théâtre sans sortir de votre salon sur https://pro.opsistv.com/francemutuelle/cadeau
Mot de passe : GFMculture

Anne PEINY

©iStock - filadendron

Assurance de prêt immobilier :
et si vous pouviez payer moins cher ?

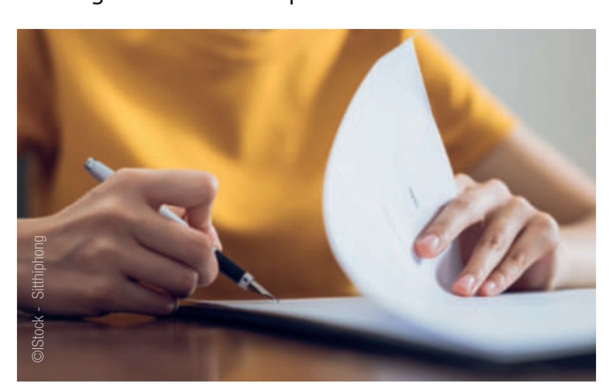
Bonne nouvelle : pour l'assurance emprunteur de votre prêt immobilier, vous n'êtes pas obligé de souscrire celle que vous propose la banque prêteuse ! Mieux encore, il n'est jamais trop tard pour trouver une assurance moins chère et résilier celle que vous payez actuellement.



NOTRE CABINET DE COURTAGE EN ASSURANCES

Notre filiale BVR compare pour vous.

Dans le coût global de l'emprunt, celui de l'assurance de prêt – vous pouvez le trouver sur le tableau de remboursement – est loin d'être anecdotique. Pourtant, focalisés sur le taux de l'emprunt, nous pensons rarement à négocier cette assurance ni à en chercher une autre, économiquement plus avantageuse. BVR le fait pour vous !



La preuve par l'exemple

Mme C. a contracté un prêt sur 25 ans pour acheter un appartement. Chaque mois, elle paye 55 € pour son assurance emprunteur, ce qui représente, au total, une somme de 16 500 €. Après étude et à garanties égales bien sûr, le cabinet BVR lui a trouvé une assurance à 30 € mensuels (sur 25 ans, l'économie potentielle totale serait de 7 500 €). Quant aux démarches auprès de l'organisme prêteur, elles ont été prises en charge par la nouvelle assurance.

Si vous n'avez plus de prêt en cours, parlez-en à vos enfants, à vos proches qui ont encore des crédits à rembourser !



Le saviez-vous ?

Ce que dit la loi sur l'assurance emprunteur.

- Au cours des douze premiers mois suivant la signature de votre crédit, la loi vous permet de changer d'assurance de prêt, en respectant un préavis de deux semaines (loi Hamon juillet 2016).
- Passé ce délai des 12 premiers mois, à l'échéance annuelle de votre contrat d'assurance de prêt, la loi vous permet de le résilier pour changer, en respectant un préavis de deux mois (amendement Bourquin juillet 2018).

Pour bénéficier d'un bilan-conseil gratuit, contactez l'équipe BVR !

- 106, rue de Richelieu – 75002 Paris (à deux pas de notre agence France Mutuelle)
- Téléphone : 01 53 32 21 00
- Courriel : adherentgfm@bvr.fr
- Site Internet : www.bvr-courtage.fr

Anne PEINY

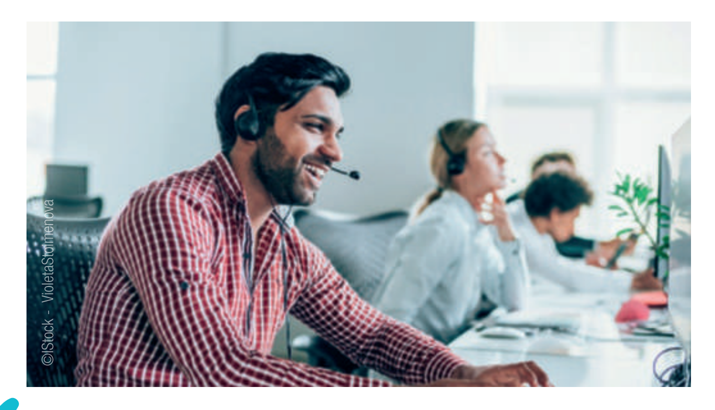
LE CERTIFICAT DE SCOLARITÉ DE VOS ENFANTS MAJEURS : Pensez à nous l'envoyer dès la rentrée !



©iStock - skynesher

Chaque année, au mois d'octobre, nous adressons un courrier à tous nos adhérents dont **les enfants, âgés de moins de 28 ans**, sont inscrits en qualité de bénéficiaires sur leur contrat de complémentaire santé. Il est important d'y répondre en y joignant leur certificat de scolarité, s'ils sont toujours étudiants. En effet, cette pièce justificative nous est indispensable pour que vos enfants restent couverts par votre contrat santé.

Dans le cas où vos enfants ne sont plus étudiants ou ont plus de 28 ans, ils devront souscrire leur propre contrat. Sachez que notre mutuelle est en mesure de leur proposer des garanties adaptées à leur âge et à leurs besoins. **N'hésitez donc pas à contacter nos conseillers au 09 77 40 27 16 !**



©iStock - VioletaStoimenova

Le saviez-vous ?

Vos magazines France Mutuelle sont en ligne dans votre Espace adhérent !
Vous n'avez pas eu le temps de lire les derniers numéros de votre magazine France Mutuelle ?
Vous souhaitez retrouver un article paru dans l'un d'eux il y a quelque temps déjà ? Vous désirez conserver les magazines France Mutuelle sous un format numérique plutôt qu'en version papier ?

Connectez-vous à votre Espace adhérent sur notre site Internet www.francemutuelle.fr ! Dans l'onglet « Mes services et avantages », cliquez sur « Bibliothèque », nous mettons à votre disposition le numéro de cet été, que vous avez sans doute reçu tout récemment, ainsi que les huit magazines précédents que vous pouvez consulter en ligne et/ou télécharger sur votre ordinateur.

Bonne lecture !

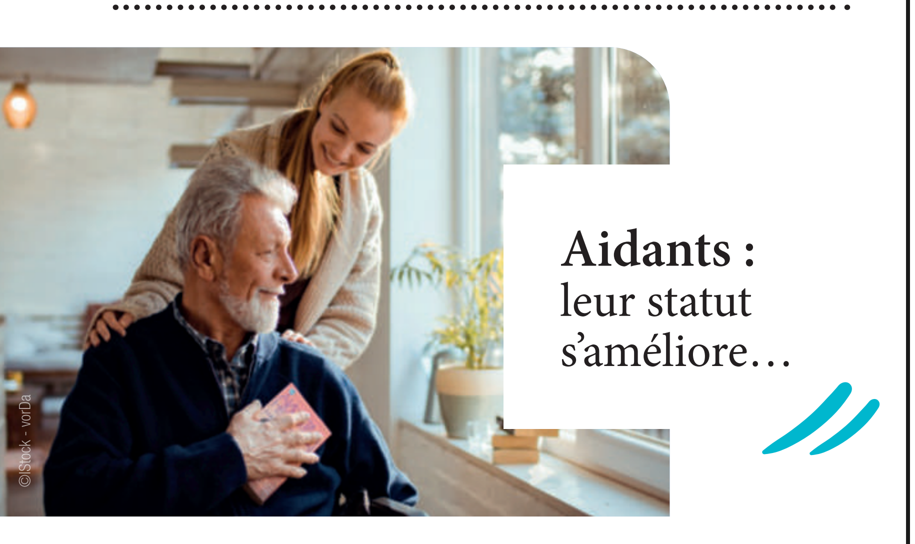


Jacques HUGUENIN

Les jeunes en danger : trop d'écran, pas assez d'activité physique !

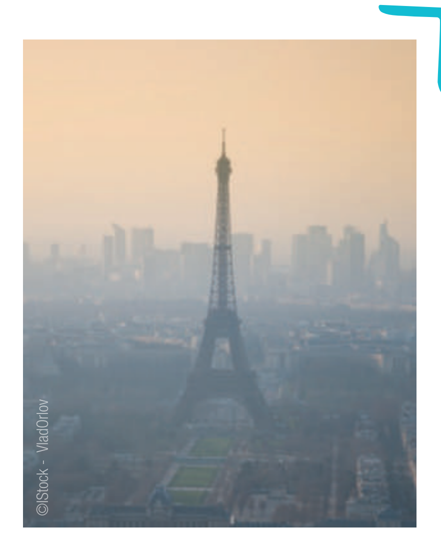

©IStock - Milan_Jovic

Une récente étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire révèle qu'avec plus de deux heures passées devant les écrans et moins d'une heure de sport par jour deux tiers des adolescents présentent un niveau de sédentarité et d'inactivité physique dangereux pour leur santé. Près de la moitié se situent à un niveau de risque très élevé, avec plus de 4 heures 30 minutes par jour de temps sur écran et/ou moins de 20 minutes d'activité physique journalière. « *Les collégiens ont perdu 25 % de leur capacité cardio-vasculaire en 40 ans* », s'inquiète le Pr Claire Mounier-Véhier, ancienne présidente de la Fédération française de cardiologie, dans un post publié sur LinkedIn. « *Le risque ? Des adultes au capital santé plus faible, davantage de maladies cardio-vasculaires et une diminution de l'espérance de vie.* »


©IStock - vorDa

Aidants : leur statut s'améliore…

Les 11 millions de proches, parmi lesquels une majorité de femmes, qui aident une personne âgée, malade ou handicapée, bénéficient depuis l'automne 2020 du congé pour un aidant. Cette mesure permet de prendre un congé de trois mois et de toucher 43,83 € par jour si l'aidant vit en couple ou 52,08 € s'il est isolé. Condition pour y avoir droit : accompagner une personne en très forte perte d'autonomie ou une personne handicapée ayant un taux d'incapacité d'au moins 80 %.
Ce congé, qui existait depuis 2017, mais n'était pas rémunéré donc jamais pris, constitue un premier pas vers d'autres formes de soutien aux aidants, réclamées par de nombreuses associations, en particulier des lieux de répit, trop peu nombreux, ou des démarches administratives simplifiées.


©IStock - VladOrlov

Maladies neurodégénératives : les particules fines sur la sellette

Une étude publiée dans *The Lancet Planetary Health* démontre que le taux élevé de concentration en particules fines dans l'atmosphère serait non seulement à l'origine de maladies cardio-vasculaires et respiratoires, mais aussi un facteur d'aggravation des maladies neurodégénératives et des démences associées.
Des chercheurs ont suivi, entre 2000 et 2017, une cohorte de plus de 63 millions d'Américains âgés d'au moins 65 ans.
Un million de malades Parkinson et 3,4 millions de malades Alzheimer ont été sélectionnés sur la base d'une première hospitalisation. Leur taux d'exposition annuelle aux particules fines (d'un diamètre inférieur à 2,5 microns, suffisamment petites pour entrer dans le système circulatoire sanguin) a ensuite été mesuré. À chaque augmentation du taux de particules fines, le risque d'hospitalisation pour l'une ou l'autre de ces maladies a augmenté de 13 %.


©iStock - Kerkez

Hugues GEORGES

L'AUTOMÉDICATION
mode d'emploi

Près d'un tiers des consultations chez le médecin généraliste relèvent de troubles bénins, auxquels il peut être possible de remédier par soi-même, en automédication. Cette démarche, qui permet de limiter le nombre de visites chez le médecin traitant (souvent débordé dans les régions à faible densité médicale) n'est cependant pas sans risques. Elle doit donc reposer sur une lecture attentive des notices et s'appuyer sur les conseils du pharmacien.

©iStock - PeopleImages

Mal de tête ? Coup de froid ? Gorge irritée ? Douleurs digestives ? Pour nombre de « bobos », inutile de se précipiter chez le médecin si l'on est en bonne santé et médicalement bien suivi. Adopter des gestes simples de meilleure hygiène de vie et faire de l'automédication peuvent suffire pour remédier, dans un premier temps, à de multiples petits maux, si les symptômes ne persistent ou ne s'aggravent pas. Mais cette démarche, qui peut comporter des risques, ne doit pas être pratiquée n'importe comment, rappelle le Pr Jean-Paul Giroud, pharmacologue clinicien, membre de l'Académie de médecine, ancien expert auprès de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), auteur de huit ouvrages sur l'automédication, le dernier étant *Automédication, le guide expert*.

Le pharmacien doit rester l'interlocuteur privilégié du patient qui s'autosoigne : il faut dialoguer avec lui avant toute prise de médicament vendu sans ordonnance. Lui seul peut vérifier si les symptômes que l'on ressent et si les traitements que l'on prend habituellement sont compatibles avec la prise d'un autre médicament en vente libre. Il s'agit également d'éviter les médicaments contenant plusieurs principes actifs. « *C'est notamment le cas de nombreux médicaments en automédication contre le rhume (Humex Rhume, Nurofen Rhume, etc.), qui contiennent des vasoconstricteurs comme la pseudoéphédrine pouvant engendrer des effets indésirables graves* », précise le Pr Giroud.

Il est, par ailleurs, essentiel de s'astreindre à bien lire et comprendre les notices de façon à vérifier les contre-indications et effets indésirables, avec l'aide du pharmacien, en consultant le guide du Pr Giroud ou en visitant des sites spécialisés. À ce sujet, le magazine *60 millions de consommateurs* réclame, dans son hors-série *Médicaments sans ordonnance*, qui décrypte 132 médicaments et compléments alimentaires, « *un changement de réglementation pour imposer aux laboratoires des notices claires et lisibles sur les boîtes de médicaments sans ordonnance et les compléments alimentaires* ».

Enfin, mieux vaut utiliser de préférence des médicaments remboursables par l'Assurance maladie, en général moins chers que ceux qui ne sont pas remboursés, et choisir des génériques, moins onéreux que les médicaments de marque.

Voici quelques maux courants qui peuvent être soulagés par automédication en suivant les conseils prodigués par le Pr Giroud.


©iStock - Gpoint Studio

LE MAL DE GORGE

Pas de consultation précipitée chez le médecin en l'absence de fièvre élevée, de ganglions et/ou de douleur chronique ou présente depuis longtemps. Dans plus de 80 % des cas, le mal de gorge est une inflammation bénigne, souvent d'origine virale ou liée à une irritation (tabac, atmosphère polluée…), contre laquelle n'existe aucune panacée. L'attitude à adopter est de mettre sa voix au repos, de boire beaucoup (eau, thé, tisane sucrée au miel), de faire des gargarismes d'eau salée (une cuillerée à café dans une tasse d'eau chaude), de sucer des bonbons sans sucre à la menthe ou au menthol (ex. : des Ricola) pour saliver et humidifier la gorge. En guise de médicaments, prendre du paracétamol, en cas de forte douleur et en respectant les doses indiquées (3 comprimés de 1 g / 24 heures maximum). Les pastilles, gommes, pulvérisations et collutoires ont « *une efficacité quasi nulle* », selon le Pr Giroud, et sont chers.


©iStock - AnnaStills

LA RHINOPHARYNGITE

Nez qui coule ou bouché, toux, éternuements, mal de gorge et fièvre légère sont les symptômes bien connus de la « rhino », affection bénigne d'origine virale dans 90 % des cas, qui passe souvent d'elle-même. En cas de forte fièvre, de difficultés respiratoires, de sécrétions purulentes et de gros mal de gorge pendant plus de 48 heures, mieux vaut consulter. Sinon, il faut se nettoyer les fosses nasales jusqu'à six fois par jour avec du sérum physiologique pour éliminer les sécrétions, se moucher une narine à la fois dans des mouchoirs jetables. On peut aussi faire des inhalations à base de plantes. En cas de douleur, prendre du paracétamol (même posologie que ci-dessus). En revanche, mieux vaut proscrire les vasoconstricteurs ou décongestionnants, qui peuvent provoquer maux de tête, troubles nerveux ou cardiaques et hypertension, notamment chez les personnes âgées.

TROIS SITES À CONNAÎTRE

1. **www.ansm.sante.fr/Dossiers/Medicaments-en-acces-direct,** de l'Agence nationale de sécurité du médicament, présente la liste des médicaments en accès direct en pharmacie, dits de « médication officinale », « *destinés à traiter des symptômes courants et bénins, pour une durée limitée, sans l'intervention du médecin, avec l'aide du pharmacien* ».

2. **base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr** fournit des informations et documents de référence sur les médicaments commercialisés ou ayant été commercialisés durant les trois dernières années en France, avec la notice d'un médicament avant l'achat.

3. **eurekasante.vidal.fr/medicaments.html** livre des informations générales sur le bon usage des médicaments et des vaccins, ainsi que des fiches détaillées sur plus de 11 000 médicaments.

LA CONJONCTIVITE

Paupières collées ou gonflées, sécrétions, larmoiements, picotements, yeux rouges sont les signes d'une affection de la conjonctive (la muqueuse transparente qui tapisse la face interne des paupières et le blanc de l'œil). Cette affection, due à une allergie ou une irritation, n'est pas une urgence, sauf si un corps étranger (grain de sable, poussière…) s'est glissé dans l'œil sans qu'on puisse le retirer, et sauf si la vision s'affaiblit, si l'œil est rouge et douloureux, ou si une infection est en cause.
Pour éviter la conjonctivite, porter des lunettes de soleil, si l'on a les yeux sensibles, y compris par temps gris, et systématiquement sur la neige, en mer ou sur le sable ; cligner régulièrement des yeux si l'on passe beaucoup de temps devant un écran, et faire de courtes pauses les yeux fermés ; enlever les sécrétions avec une compresse imbibée de sérum physiologique, en allant de l'extérieur de l'œil vers le nez. En guise de médicament, rincer les yeux avec une solution de lavage oculaire, sans conservateur et en monodose, à base de chlorure de sodium à 0,9 % (Stéridose ou Dacryosérum), et prendre un comprimé par jour d'antihistaminique en période de rhinite allergique. Faute d'amélioration sous 48 heures, mieux vaut consulter son médecin ou un ophtalmologiste.

LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Elles sont fréquentes après 50 ans et sans gravité, si elles restent occasionnelles et ne s'accompagnent pas de régurgitations ou de vomissements, de quintes de toux fréquentes ou en position couchée, et/ou de difficultés à avaler. Pour les prévenir, il est conseillé de manger lentement, en mastiquant bien, à heures


©iStock - S847

régulières et dans le calme ; de bannir les repas trop copieux, le tabac et l'alcool ; d'éviter de prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène) ; et de limiter la consommation d'épices (poivre, muscade, moutarde), d'aliments gras (chocolat, œufs, charcuterie), d'agrumes, de lait, de boissons gazeuses ou excitantes (café, thé). Pour apaiser ces brûlures, il est recommandé d'absorber un pansement gastrique antiacide (ex. : Maalox), une heure après le repas, et, pour réduire les brûlures dues au reflux gastro-œsophagien après le repas, de prendre des alginates (ex. : Gaviscon).

LA CONSTIPATION

Caractérisée par une fréquence des selles inférieure à trois par semaine, la constipation se règle par quelques mesures diététiques. Elle impose une surveillance médicale chez les plus âgés et une consultation en urgence en cas de sang dans les selles, de vomissements, de fortes douleurs abdominales, de fièvre ou de perte de poids. Pour prévenir ce trouble, il faut manger beaucoup d'aliments riches en fibres (fruits, légumes verts, céréales et pains complets…), boire au moins 1,5 litre/jour (eau, soupe, tisane…), bouger et aller tous les jours à la selle à la même heure. Les médicaments conseillés sont les laxatifs osmotiques, mais pas les laxatifs irritants qui peuvent engendrer une inflammation chronique de l'intestin ou une constipation chronique.

LES DÉMANGEAISONS OU « PRURIT »

Pour éviter de se gratter dès que la peau démange, mieux vaut prendre des douches courtes plutôt que des bains si l'on a la peau sèche ; n'utiliser que des produits hypoallergéniques ou des pains dermatologiques ; s'hydrater chaque jour avec des crèmes sans parabène ni lanoline ; porter des sous-vêtements en fil de coton et lavés au savon de Marseille ; et passer les doigts ou la paume, pas les ongles, sur la partie qui démange. En guise de traitement, prendre un antiallergique comme la cétirizine et appliquer sur de faibles surfaces de peau une pommade antiprurigineuse comme Cortapaisyl.

L'INSOMNIE

Y remédier relève d'une meilleure hygiène de vie, sauf si les insomnies empirent et s'accompagnent de signes dépressifs. Si l'on ne s'est pas endormi 20 minutes après avoir éteint la lumière, mieux vaut se relever pour boire un verre de lait chaud légèrement sucré au miel ou une tisane calmante (valériane, aubépine), lire ou écouter de la musique douce, pratiquer une activité relaxante (yoga, respiration profonde), rafraîchir et aérer la pièce.

En prévention, il est recommandé de se lever toujours à la même heure, quelle que soit celle du coucher, de ne pas faire de sieste de plus de 20 minutes ou trop tardive l'après-midi, de bannir les repas copieux et les activités intellectuelles ou physiques intenses avant le coucher. Les médicaments utiles sont les antihistaminiques à base de doxylamine (Donormyl) et les médicaments à base de plantes, comme Elusanes (passiflore) ou Euphytose (valériane). ✱

En savoir +

À lire

- ***Médicaments sans ordonnance***, hors-série de 60 *millions de consommateurs* (n° 205 – Nov./déc. 2020).
- ***Automédication, le guide***, du Pr Jean-Paul Giroud, éd. La Martinière, 2017.

Jacques HUGUENIN

BURN-OUT
quand le travail rend malade

Se laisser submerger par le stress professionnel, c'est risquer, quel que soit son métier, *le burn-out*, l'épuisement physique et psychique. Le sentiment de ne pas être à la hauteur qui en résulte peut avoir des conséquences dramatiques pour la santé, la famille et la carrière. Par chance, de nombreux experts se penchent aujourd'hui sur ce mal du siècle engendré par un monde du travail devenu fou et proposent des solutions pour le prévenir ou en guérir.



©IStock - PeopleImages

L'intrigue du roman de Paula Marchioni, *N'en fais pas une affaire personnelle*, se passe dans une agence de communication qui a pour seul client une grande firme de cosmétiques et pour unique interlocuteur « Super Power » (SP), son porte-parole tyrannique. SP passe son temps à harceler les créatifs, rédacteurs et autres dessinateurs de l'agence, à les submerger sous de lourdes demandes et des injonctions urgentes, contradictoires, voire irréalisables. La folie toxique de SP finit par précipiter l'équipe dans le *burn-out* et à la désagréger…

Selon une récente enquête de Statista, fournisseur de données sur les marchés et les consommateurs, 17 % des Français déclarent avoir déjà vécu un *burn-out*, et 34 % pensent pouvoir vivre un jour cette « *expression d'une tension excessive entre l'idéal qui habite des êtres et les contraintes de la réalité qui en restreignent la concrétisation* », comme le définit le Dr Patrick Mesters, neuropsychiatre, coauteur du guide *Vaincre l'épuisement professionnel* et fondateur-directeur de l'Institut européen d'intervention et de recherche sur le *burn-out* (www.burnout-institute.org).

Le *burn-out* affecte en priorité les personnes « *qui s'investissent totalement, idéalisent leur métier, en particulier les travailleurs sociaux, les enseignants, les personnels de santé* », expose Alexandre Duyck dans *Un effondrement*. « *Aujourd'hui, la pénibilité physique décroît alors que la pénibilité psychique s'accroît* », constatent Me Sophie Reichman et le Dr Guillaume Fond dans *Voyage au cœur de la souffrance*.

Le *burn-out* ne cesse de faire des victimes parce que *Le monde du travail est devenu fou*, confirme le Dr Marielle Dumortier, dans son ouvrage portant ce titre. Elle frappe des professionnels « *dépassés par un monde du travail qui change trop vite, victimes de directeurs motivés par la seule rentabilité* ». Elle découle de « *la sensation d'être face à un mur en pensant à tout ce qu'il faut accomplir* », explique Agnès Bonnet-Suard dans *Reconnaître le burn-out*. Elle se traduit par « *des ruminations, une fatigue chronique, le sentiment de ne pas être à la hauteur malgré des efforts considérables au travail, mais aussi à la maison, avec les enfants…* ».

NEUF CONSEILS CONTRE LE *BURN-OUT*

- **Savoir prendre régulièrement du temps pour soi**, au calme, pour faire le point et définir ses priorités.
- Faire évoluer les représentations sources de stress et **développer une vision porteuse de changement**.
- **Dans le feu de l'activité, savoir s'arrêter quelques instants** et pratiquer la respiration abdominale profonde en cas de stress.
- **Écouter les signaux qu'envoie le corps**, respecter ses limites et ses besoins d'exercice.
- **Reconnaître ses émotions et besoins**, ne pas les réprimer. Oser exprimer ce que l'on ressent.
- **Savoir dire « non » :** ne se laisser ni surcharger ni envahir par ce qui dépasse sa propre limite.
- **Savoir dire « oui » :** cesser de gaspiller son énergie à refuser la réalité.
- **Assouplir ses idéaux et exigences** : savoir se détendre, se faire plaisir et rire.
- **Goûter la vie** : arrêter de ressasser le passé ou de se laisser emporter dans un activisme incessant.

Source : Dr Isabelle Sauvegrain

DIVERS SYMPTÔMES

Le *burn-out* se signale par de nombreux symptômes : troubles du sommeil, difficultés à se concentrer, problèmes digestifs, douleurs musculaires, affections cutanées, variation de poids, accélération du rythme cardiaque, hypertension, addictions, détérioration du rapport aux autres (emportement, pessimisme, cynisme, abattement, apathie), situation de déni… Faute de prise en charge, il peut favoriser des maladies (cardio-vasculaires, en particulier), déboucher sur de la violence contre soi-même (le suicide) ou autrui, voire la mort subite. « *Le* burn-out *est un "Objet Non Défini Juridiquement", qui n'apparaît pas dans le tableau officiel des maladies professionnelles* », indique Me Sophie Reichman. Il peut être reconnu par l'Assurance maladie en tant que maladie professionnelle, « *si la personne touchée démontre que la pathologie dont elle souffre est essentiellement et directement liée à son travail habituel et qu'il en résulte pour elle une*



incapacité d'au moins 25 % ».
Il est indispensable de « *rompre la spirale infernale* », de « *ne pas attendre de s'être effondré pour consulter un psychiatre, un médecin* », recommandent Me Sophie Reichman et le Dr Guillaume Fond. Le médecin pourra prescrire un arrêt de travail et orienter, si nécessaire, vers une psychothérapie, et l'avocat proposer un accompagnement juridique.

SAVOIR SE PRÉSERVER

La maîtrise du *burn-out* passe aussi par la préservation de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle, en ne laissant pas le travail empiéter sur les loisirs, les congés et les week-ends. Il s'agit également de prendre soin de soi : faire du sport, de la relaxation, du yoga ou de la méditation et avoir une alimentation équilibrée, riche en vitamines et minéraux, mais pauvre en graisses saturées, sucre, sel, alcool et excitants. Il faut enfin agir en fonction de ses valeurs, apprendre à dire non pour pouvoir dire oui aux vraies priorités, renouer avec l'estime de soi et mieux gérer son temps.

En toutes circonstances, on doit se dire « *je vais tenir compte de moi, me consulter moi-même, avant de répondre à une sollicitation*, insiste le Dr Isabelle Sauvegrain, coauteur avec le Dr Christophe Massin de la démarche pédagogique Résolustress® (www.resolustress.fr), *et se demander ce qu'en pensent tête, cœur et corps, de façon à avoir la réponse la plus adéquate et la moins coûteuse possible en termes d'énergie dépensée. Il faut toujours distinguer deux temps, celui de la réception-réflexion, trop souvent gommé, et celui de la réponse, souvent trop rapide, qui devient alors une réaction qui peut être inappropriée* ».
L'entreprise, de son côté, doit tout faire pour éviter ce *burn-out*, qui lui coûte cher et engage sa responsabilité, deux tiers de l'absentéisme au travail étant liés à « *des défauts de management* », estiment Sophie Reichman et Guillaume Fond. La médecine du travail et l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (www.anact.fr) peuvent aider les employeurs à rechercher des solutions. La plupart sont capables de comprendre qu'on peut leur dire non, « *si ce non est bien posé, circonstancié, expliqué*, estime Isabelle Sauvegrain. *Le problème est que l'on n'ose pas le faire* ». « *Pour éviter d'en arriver à un effondrement, il faut savoir détecter les signaux faibles et ne pas avoir peur d'en informer son employeur* », complètent Sophie Reichman et Guillaume Fond. ✱

En savoir +

À lire

- ***Le monde du travail est devenu fou***, du Dr Marielle Dumortier, médecin du travail, éd. Cherche-Midi, 2020.
- ***Voyage au cœur de la souffrance : regards croisés d'un psychiatre et d'une avocate sur le burn-out et le harcèlement professionnel***, de Me Sophie Reichman et du Dr Guillaume Fond, éd. J.-C. Lattès, 2020.
- ***Un effondrement***, d'Alexandre Duyck, journaliste et enseignant, éd. J.-C. Lattès, 2020.
- ***Reconnaître le burn-out***, d'Agnès Bonnet-Suard, psychologue clinicienne, éd. Eyrolles, 2020.
- ***N'en fais pas une affaire personnelle***, de Paula Marchioni, ex-professionnelle de la communication, éd. Eyrolles, 2020.
- ***L'enjeu : soigner sans s'épuiser***, des Drs Isabelle Sauvegrain, médecin du travail, et Christophe Massin, psychiatre, inventeurs de la démarche pédagogique Résolustress®, éd. Doin, 2013.
- ***Vaincre l'épuisement professionnel : toutes les clés pour comprendre le burn-out***, de Suzanne Peters et le Dr Patrick Mesters, éd. R. Laffont, 2007.

Jacques HUGUENIN

BIEN RESPIRER
un atout majeur pour le bien-être

Savoir bien respirer pour préserver sa santé et son bien-être n'est ni inné ni automatique, comme le démontrent les nombreux ouvrages d'experts du souffle et de la relaxation publiés sur le sujet. Diverses techniques de respiration méritent d'être mieux connues et pratiquées, afin de se sentir bien dans sa peau et dans sa tête, mais aussi pour prévenir ou atténuer le stress, la douleur, l'hypertension artérielle ou encore les troubles du sommeil.

Nous respirons près de 25 000 fois par jour. Mais 90 % d'entre nous ne respirent pas comme il faudrait, alerte James Nestor dans *Le pouvoir de la respiration*. Or, la respiration est « *une ressource à notre portée aux pouvoirs insoupçonnés qui peut révolutionner notre bien-être et notre santé* », indique ce journaliste scientifique. Bien respirer, c'est en effet faire le plein d'énergie, augmenter son endurance, libérer ses tensions, combattre le stress ou encore améliorer sa concentration.
Mieux respirer peut aider à se recentrer, à stimuler sa créativité, mais aussi à transcender son anxiété, ses peurs et ses douleurs, expose Nicole Bordeleau, maître en yoga et méditation, dans *Comment mieux respirer*. C'est aussi un moyen de prévenir ou contrôler des affections comme l'hypertension artérielle ou les troubles du sommeil.

DES EXERCICES QUOTIDIENS

Il faut prendre l'habitude de faire des inspirations et expirations profondes volontaires de deux ou trois minutes plusieurs fois par jour, car respirer à fond augmente la circulation de l'oxygène dans le corps et permet « *un massage régulier des organes abdominaux et du plexus, ce qui favorise la détente neuromusculaire* », plaide Alain Marillac, hypnothérapeute, dans *Dynamique du souffle*.
Respirer profondément et amplement revient à pratiquer la respiration abdominale, originelle, naturelle, celle du bébé, que l'on réapprend au yoga, en particulier : une inspiration par le nez qui fait se gonfler le ventre, suivie d'une expiration profonde par la bouche, pour bien évacuer l'air et contracter l'abdomen. Cette respiration consciente, par le bas (le ventre) et non par le haut (le thorax), insuffle davantage d'oxygène dans les poumons que la respiration thoracique courte et irrégulière. Elle calme la pression sanguine et diminue les hormones du stress, l'adrénaline et le cortisol. Pour bien l'appréhender, il est conseillé de poser la main sur le ventre, afin de bien le sentir se gonfler et se dégonfler au rythme des inspirations par le nez et des expirations par la bouche.
Autre technique efficace, la cohérence cardiaque, que décrit le Dr David O'Hare dans *Cohérence cardiaque 3.6.5*, est une pratique thérapeutique, révélée par le Dr David Servan-Schreiber, reconnue par la science et conseillée par des médecins réputés. Outre le fait de mieux gérer le stress, l'anxiété et leurs conséquences, elle facilite l'endormissement, contribue à apaiser les émotions négatives, diminue le risque cardio-vasculaire, améliore l'apprentissage et aide à la prise de décision.

3.6.5 : LA TECHNIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque, recommandée par la Fédération française de cardiologie, consiste à faire au moins trois fois par jour six respirations par le nez par minute (six fois une inspiration de cinq secondes et une expiration de même durée) pendant cinq minutes. Cette méthode est disponible sur l'application gratuite iOS et Android, Respirelax.



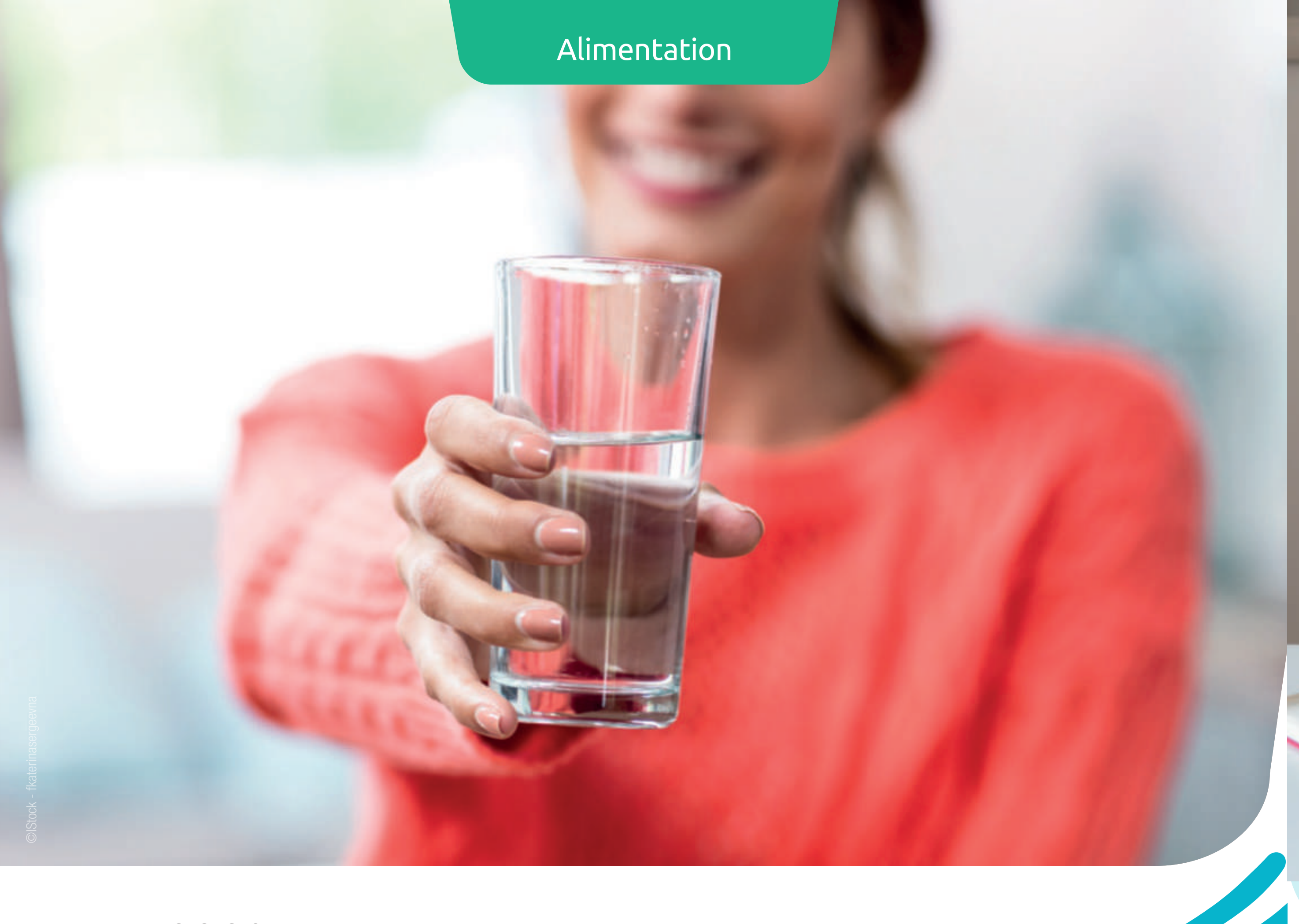
CHANTER POUR MIEUX RESPIRER

Pour apprendre à bien respirer, on peut aussi s'initier au chant. Car « *l'art du chant, c'est l'art de la respiration* », explique Raymonde Vitet, professeure de chant de nombreux artistes, dans *Trouvez votre voix !* « *Chanter, c'est gérer son air* », insiste-t-elle. Le bon chanteur ne respire pas de façon haletante, « *en costal supérieur* », mais utilise une respiration ample, abdominale, dite « costo-diaphragmatique » (le diaphragme descend et pousse l'estomac), qui lui permet de poser sa voix.
« *La respiration, c'est l'alpha et l'oméga des pratiques visant à la connaissance de soi* », indique le Dr Valérie Souchu, qui anime des séances de sophrologie et de méditation, dans *Votre coach mental face au cancer* (éd. Quintessence, 2019). Ce médecin invite ses patients à proscrire la « *respiration superficielle chronique* » qui « *réduit la capacité de fonctionnement du système respiratoire à seulement un tiers de son potentiel, diminuant ainsi les échanges gazeux et par conséquent la production d'énergie par les cellules* ». En cas de stress, elle préconise « *l'expiration prolongée avec inspiration plus courte* » pour « *ralentir* ». Mais si l'on se sent vide d'énergie, triste et sans allant, elle propose au contraire « *de grandes inspirations vivifiantes avec expirations courtes* », qui redonneront tonus et énergie, permettant un passage à l'action. ✱

En savoir +

À lire

- ***Bien respirer pour bien vivre***, du Dr Denis Lamboley, éd. Marabout, 2013.
- ***Trouvez votre voix***, de Raymonde Vitet, éd. Albin Michel, 2016.
- ***Dynamique du souffle***, d'Alain J. Marillac, éd. Chariot d'Or, 2016.
- ***L'art de bien respirer***, du Dr Danny Penman, éd. O. Jacob, 2017.
- ***Respirer : ma boîte à outils pour gérer toutes les situations***, de Stéphanie Ruyer, éd. Rustica, 2017.
- ***Cohérence cardiaque 3.6.5***, de David O'Hare, éd. Th. Souccar, 2019.
- ***Comment mieux respirer***, de Nicole Bordeleau, éd. Pocket, 2020.
- ***Le pouvoir de la respiration***, de James Nestor, éd. Solar, 2021.


©iStock - fkaterinasergeevna

Hugues GEORGES

DU ROBINET, DE SOURCE OU MINÉRALE
quelle eau boire ?

Les Français consomment encore beaucoup (trop, peut-être) d'eau embouteillée, de source ou minérale, bien qu'une eau saine, contrôlée et peu onéreuse coule en continu à leurs robinets. Ils se méfient de l'eau « ordinaire », que nombre d'entre eux filtrent. Et nombre d'entre eux continuent à faire provision de packs d'eau en bouteille plastique, qui polluent la planète. Tour d'horizon des avantages et des inconvénients de chaque type d'eau pour la santé.

L'être humain doit boire au moins 1,5 litre d'eau par jour et ne peut espérer survivre plus de deux ou trois jours sans s'hydrater. Par chance, dans les pays riches, il n'a que l'embarras du choix entre l'eau du robinet, l'eau de source et l'eau minérale.

L'eau du robinet, produit alimentaire le plus contrôlé en France, à partir de plus de 60 critères, est une eau de bonne qualité grâce au traitement réalisé en station de « potabilisation ». Pourtant, de nombreux Français hésitent à en consommer, notamment à cause de son goût parfois chloré, le chlore étant utilisé en très faible quantité pour détruire les bactéries. Pour éviter ce désagrément, il suffit de la laisser s'aérer une demi-heure à une heure en carafe et au réfrigérateur pour laisser le chlore s'échapper sous forme de gaz.

Les carafes filtrantes, censées éliminer, selon leurs fabricants, toute substance indésirable, sont à la mode, même si l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) s'interroge sur leur efficacité, les cartouches de filtration pouvant contenir des microbes susceptibles de se diffuser dans l'eau.

Il est donc essentiel, si l'on s'en sert, de changer régulièrement ces cartouches et de faire confiance à des marques reconnues, avertit le Centre d'information sur l'eau (C.I.eau).

À la différence de l'eau du robinet, les eaux en bouteille ne subissent aucun traitement. Elles gardent la cote auprès des consommateurs, même si l'accumulation de plastique que génèrent les achats de packs d'eau met en danger la planète. Le premier élément à prendre en compte pour choisir une eau en bouteille est sa teneur en quantité de résidus à sec, c'est-à-dire en minéraux (sodium, magnésium, sulfate, calcium…) restant après évaporation. Une bonne eau est une eau peu minéralisée, car consommer trop de minéraux peut être néfaste. Le résidu à sec, idéale-ment inférieur à 100 mg/l, est identifiable par les mentions « résidus à sec à 180 °C », « extrait sec à 180 °C » ou « teneur totale en sels minéraux à 180 °C ».

Les eaux de source, provenant de nappes souterraines, sont soumises à la même réglementation que l'eau du robinet. Elles contiennent à peu près autant de minéraux que l'eau courante et n'ont pas de propriétés bénéfiques pour la santé.

Les eaux minérales, également d'origine souterraine, sont soumises à des normes spécifiques et peuvent atteindre de fortes teneurs en minéraux non tolérées pour l'eau du robinet. « *La réglementation sanitaire est plus contraignante pour l'eau du robinet et l'eau de source que pour l'eau minérale* », rappelle Jean-François Munoz, directeur du laboratoire d'hydrologie de Nancy (ANSES).

L'argument souvent mis en avant par les marques d'eau minérale est leur vertu thérapeutique due à leur teneur en minéraux censés réduire des carences, notamment en calcium et en magnésium. Or, l'assimilation de ces minéraux contenus dans ces eaux est faible. Ils ne peuvent que compléter les apports fournis par une alimentation équilibrée. En revanche, les eaux de source, moins riches en minéraux, peuvent être bues au quotidien et remplacer l'eau du robinet ayant un goût trop chloré ou dans des régions rurales polluées par les nitrates. « *L'idéal est de boire deux types d'eaux*, suggère Jean-François Munoz. *L'une peu minéralisée (moins de 50 mg/l) de façon courante, l'autre assez fortement minéralisée (jusqu'à 1 500 mg/l), en complément, mais pas de façon régulière et adaptée à une situation particulière.* »

Pour boire de l'eau du robinet en toute sécurité après une longue absence, laissez-la couler, afin d'évacuer les résidus contenus dans la tuyauterie, entretenez régulièrement votre adoucisseur et n'adoucissez pas trop votre eau. Une eau trop douce peut corroder les canalisations et libérer des particules de métaux toxiques. Pour l'eau embouteillée, une fois la bouteille ouverte, buvez-la dans les 48 heures et conservez vos bouteilles en plastique au sec et au frais pas plus de six mois après leur achat. ✱


©iStock - swissmediavision

En savoir +

À lire

Les publications du Centre d'information sur l'eau (C.I.eau) téléchargeables sur le site www.cieau.com. Le C.I.eau, association à but non lucratif créée à l'initiative des professionnels qui assurent la gestion des services publics d'eau et d'assainissement en France, est un organisme de référence reconnu par les entreprises et acteurs institutionnels de l'eau.

À visiter

Le Pavillon de l'eau, à Paris, installé dans une ancienne halle industrielle, au 77 avenue de Versailles (75016). Ce lieu d'information et de sensibilisation du public sur l'eau propose une exposition permanente consacrée au schéma d'alimentation en eau de la capitale, de la source au robinet, des expositions temporaires, des animations pédagogiques et des rencontres thématiques. L'exposition permanente raconte les grands travaux entrepris pour construire le réseau d'eau parisien et les projets développés par Eau de Paris. Renseignements :
- 01 42 24 54 02
- pavillondeleau@eaudeparis.fr


©iStock - ferrantraite

Michel Doussot

ÇA ROULE POUR LE VÉLO !

un engouement croissant

Favorisée par la réalisation exponentielle d'aménagements adaptés, la pratique du vélo est devenue ou redevenue évidente pour une bonne partie d'entre nous. Elle permet de profiter de son temps libre pour se balader seul, en famille ou entre amis, de se rendre à son travail, d'aller faire quelques courses, de partir à la découverte de nouveaux paysages… Et tout cela en faisant du bien à sa santé, sans se ruiner ni polluer l'atmosphère !



BON POUR LA SANTÉ !

La pratique du vélo est bénéfique pour la santé, quel que soit son âge. Cependant, si vous souffrez de maladies chroniques, consultez votre médecin avant de vous lancer. Elle est notamment bonne pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, améliorer ses capacités respiratoires et la qualité de son sommeil, perdre de la masse graisseuse, stimuler son système musculaire tout autant que ses neurones, combattre le stress… On obtient ces résultats en pédalant régulièrement, idéalement au moins une bonne demi-heure tous les jours.
À condition, bien sûr, de ne pas aller au-delà de ses capacités, par exemple en se lançant dans des pratiques sportives sans préparation physique, ou de ne pas se comporter de manière inappropriée, ce qui est évidemment générateur d'accidents. D'une manière générale, il est important d'utiliser un vélo adapté à sa taille, afin d'éviter divers tracas tels que des tendinites. Vous êtes assis sur la selle, et votre jambe doit être quasiment tendue lorsque votre pied est posé sur la pédale orientée vers le bas. Protégez-vous de la pluie et du froid, mais face aux intempéries, la meilleure chose à faire est sans doute de s'abstenir de sortir son vélo, surtout s'il gèle (attention aux dérapages !). Quand le soleil tape fort aussi. Sinon, couvrez-vous la tête, appliquez sur votre peau une protection anti-UV, prévoyez une bouteille d'eau pour vous hydrater. Et ne vous déchaînez pas !

Inventée au XIXe siècle, la bicyclette s'est trouvée couronnée du titre de « petite reine » par le bon peuple des villes et des campagnes, quand cet ingénieux véhicule individuel est devenu un produit manufacturé de grande consommation. L'automobile et le vélomoteur le supplanteront au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, et on le remisera bien souvent au fond de garages ou de granges comme une relique, seuls les sportifs ou les vacanciers continuant véritablement à lui rendre hommage. Puis, dans les années 1970, vint la prise de conscience des problèmes écologiques, laquelle déclencha une « vélorution » des esprits. On ressortit les vieux biclous, et l'on vit peu à peu se diversifier les modèles de bicyclettes proposés par les fabricants.
À présent, d'année en année, les conditions de circulation à vélo s'améliorent en France. Les villes se font plus accueillantes et les campagnes sont nombreuses à être •••




©iStock - Halfpoint

dotées de parcours dédiés. Certes, tout n'est pas parfait. Mais on constate, cependant, que la bicyclette ne cesse de gagner de nouveaux adeptes, des coups de pouce venant même accentuer l'intérêt que suscite ce moyen de locomotion. C'est le cas des grandes grèves touchant les transports publics ou, récemment, des périodes de confinement, pendant lesquelles il a permis à nombre d'entre nous de faire un peu d'exercice.
Toutes générations confondues, on découvre ou retrouve le plaisir de pédaler autant en ville que dans la nature, chacun se rendant compte que le vélo est fort pratique pour effectuer de courts déplacements et qu'il se prête très bien à la réalisation d'agréables voyages ou randonnées le long de parcours balisés permettant de s'aventurer à travers des régions et même des pays. La France en compte de plus en plus, ce qui fait du vélo un puissant moteur pour le tourisme. Autre atout : le coût de ce véhicule est relativement faible, du moins en ce qui concerne les modèles d'entrée de gamme.
Alors, la pratique de la bicyclette ne connaît-elle aucun frein ? Pas tout à fait : la peur de l'accident, la pollution ambiante, la difficulté de garer son véhicule, ou la crainte de se le faire voler peuvent être décourageantes. Sans nier ces problèmes, on objectera que des solutions existent. Ainsi, il convient de repérer les voies les plus sûres et de se conduire prudemment, dans le respect du Code de la route, de fuir les rues et routes aussi dangereuses qu'enfumées, de faire l'acquisition d'un solide antivol… ✱

©iStock - insta_photos

LES AMÉNAGEMENTS pour les cyclistes

Un certain nombre d'aménagements sont réalisés, afin de faciliter la circulation des cyclistes. Voici un petit tour de piste vous permettant d'en discerner quelques-uns.

- **La piste cyclable :** voie réservée aux vélos, elle peut être indépendante ou être tracée en parallèle de la chaussée où circulent les véhicules motorisés.
- **La bande cyclable :** située sur la chaussée empruntée par l'ensemble des véhicules, elle s'en distingue par un marquage au sol.
- **Le trottoir cyclable :** certains trottoirs sont dotés d'une voie cyclable. Si ce n'est pas le cas, y rouler à vélo n'est pas autorisé. Seuls les moins de huit ans peuvent le faire, sans gêner les piétons.
- **Le double sens cyclable :** à sens unique pour les véhicules motorisés, cette voie peut être empruntée à double sens par les cyclistes.
- **Le cédez-le-passage cycliste au feu :** ils'agit d'une signalisation qui donne la possibilité aux cyclistes de poursuivre leur route quand le feu est rouge. Mais il leur faut céder le passage aux autres usagers de la chaussée.
- **La véloroute :** conçue pour les cyclistes, la véloroute est un itinéraire plus ou moins long. Elle peut être partiellement ou entièrement en site propre.
- **La voie verte :** elle est réservée aux promeneurs et randonneurs non motorisés tels que les cyclistes et les piétons. Elle remplace fréquemment d'anciennes voies de chemin de fer.

CONSEILS ET INFOS PRATIQUES

Quel vélo choisir ?

Vous trouvez des vélos à des prix très variables. Cela va du biclou d'occase (dont il faut s'assurer qu'il est bon pour le service et qu'il n'est pas le fruit d'un larcin…) coûtant quelques dizaines d'euros, au modèle dernier cri pour lequel vous pouvez débourser plusieurs milliers d'euros ! Évitez d'acquérir votre deux-roues sur un coup de tête, même si vous trouvez celui-ci bien plus beau que celui-là ! Si votre vendeur est efficace, il vous aidera à déterminer celui qui vous conviendra le mieux parmi les types de vélos existants. En voici quelques-uns.

- **Le vélo hollandais :** il est adapté à la circulation en ville.
- **Le vélo tout chemin (VTC) :** il convient aussi bien à la circulation en ville qu'à la balade sur des routes de campagne.
- **Le vélo pliant :** replié, il se range ou se transporte plus facilement que d'autres vélos.
- **Le vélo-cargo :** biporteur ou triporteur, il permet de transporter des charges lourdes et volumineuses, ou encore des enfants.
- **Le vélo tout-terrain (VTT) :** il vous permet de rouler sur des terrains accidentés.
- **Le vélo de route :** il est conçu pour parcourir de longues distances. On en trouve de différents types. Le vélo de course en fait partie.
- **Le vélo à assistance électrique (VAE) :** ce peut être un vélo de ville, un VTT… Il est équipé d'un moteur électrique qui réduit vos efforts, par exemple dans une montée, même s'il vous faut quand même pédaler. Nationales, régionales ou communales, des aides financières pour l'achat d'un VAE existent.

N'oubliez pas l'antivol !

Se doter d'un antivol de qualité est impératif. Il est conseillé d'opter pour un modèle en U, que vous utiliserez en attachant ensemble cadre et roue avant. Le marquage de son vélo est recommandé. Il est à présent obligatoire en ce qui concerne les véhicules neufs. Sur son cadre est alors gravé un numéro qui, enregistré sur un fichier national, permet d'identifier votre bicyclette si elle est volée.
Le vol de vélo peut être couvert par votre contrat d'assurance habitation. Si c'est le cas, voyez quelles sont les conditions vous permettant de percevoir une indemnité. Notez que des assurances spécifiques existent.



L'entretien

L'entretien de son vélo n'est guère compliqué. Il faut veiller à ce que les chambres à air soient bien gonflées, que les freins soient efficaces… En cas de problème que vous n'arrivez pas à résoudre, des réparateurs sont à votre service — ils sont de plus en plus nombreux —, de même que des ateliers coopératifs où vous apprenez à vous débrouiller seul !

Les vélos en libre-service

En même temps que les villes ont commencé à sérieusement aménager leurs chaussées pour faire de la place aux bicyclettes sont apparus des systèmes de location de vélos en libre-service tels que Vélib' à Paris. Pour un coût plutôt modique et une durée limitée, vous pouvez emprunter un véhicule classique ou à assistance électrique en vous rendant à une station, ou en utilisant une application qui vous indique où se trouvent des vélos disponibles.
Des offres d'abonnement sont proposées.

LE TOURISME À VÉLO

Chaque année, la France s'enrichit de nouveaux itinéraires touristiques balisés. Ils peuvent être tout ou partie réservés aux cyclistes, prendre la forme de voies vertes, ou encore emprunter des chaussées partagées avec les véhicules motorisés. Locaux, départementaux ou régionaux, ils constituent généralement des réseaux, lesquels sont souvent connectés à des parcours transrégionaux et même internationaux, s'insérant ainsi dans le réseau EuroVelo qui vous incite à rouler entre la Norvège et l'Espagne, de la Bretagne à l'Ukraine, etc.
Allant de Nevers à Saint-Nazaire, La Loire à vélo est un itinéraire qui connaît un grand succès. Il y a aussi La Vélodyssée (de la Bretagne au Pays basque), La Véloscénie (de Paris au Mont-Saint-Michel), Le canal des Deux-Mers à vélo (de l'Atlantique à la Méditerranée), ViaRhôna (du Léman à la Méditerranée), etc. Certains de ces longs parcours sont en cours de réalisation, mais disposent de tronçons suffisamment aboutis pour que l'on puisse se lancer dans une grande ou petite aventure. Fréquemment classés faciles, ils sont d'une façon générale conçus pour que vous puissiez trouver gîte, couvert et services (réparation, location de vélo...), afin d'accomplir votre voyage dans de bonnes conditions.
Un autre moyen de découvrir la France est de pratiquer le cyclotourisme en organisant soi-même son trajet, ou en faisant appel à un opérateur, ou encore en rejoignant un club. Quant aux adeptes du VTT, ils disposent de leurs propres parcours, par exemple dans le Vercors, l'Ariège ou en Bretagne.



Rouler en sécurité

Contrairement à ce que l'on pense souvent, circuler sur un vélo n'est pas excessivement dangereux. Si le ou la cycliste respecte un certain nombre de règles, les risques d'accident sont significativement réduits. Se comporter raisonnablement et dans le respect du Code de la route est le principe majeur.
Zigzaguer, changer brusquement de direction, freiner de façon intempestive, utiliser son téléphone, écouter de la musique, griller un feu rouge… Voilà quelques-unes des attitudes qui vous mettent en péril. Les autres usagers de la chaussée peuvent eux aussi mal se conduire. Ainsi, il n'est pas rare de voir des piétons traverser en dehors des passages qui leur sont réservés, ou de marcher sur des pistes cyclables… Vous avez aussi des conducteurs de véhicules motorisés qui vous font des queues de poisson, qui ouvrent leur portière sans précaution…
Soyez toujours très attentif à ce qui se passe autour de vous, de même qu'à l'état de la chaussée, veillez à être bien visible (n'hésitez pas à porter des vêtements colorés), indiquez à l'avance la direction que vous souhaitez prendre en tendant le bras, maintenez-vous à bonne distance des autos et poids lourds… Lorsqu'une voie vous semble dangereuse, optez pour un autre trajet. Si traverser tel ou tel carrefour vous inquiète, empruntez-le à pied, n'ayez pas honte de descendre de votre monture !
Freins, éclairages et sonnette de celle-ci doivent fonctionner sans faille, tout comme ne doit manquer aucun dispositif réfléchissant. Pour vous protéger, le port du casque est vivement recommandé — il est obligatoire pour les moins de 12 ans. La tête, comme les membres inférieurs et supérieurs sont les parties du corps qui subissent le plus de dommages en cas de chutes ou de heurts. Consultez votre assureur pour savoir ce qui se passe de son côté au cas où vous seriez victime ou responsable d'un accident. ✱

Pour en savoir plus…

- France Vélo Tourisme : www.francevelotourisme.com
- Association française pour le développement des véloroutes et des voies vertes (AF3V) : www.af3v.org
- Projet EuroVelo : www.eurovelo.org
- Fédération française de cyclotourisme (FFCT) : www.ffct.org
- Sites VTT de la Fédération française de cyclisme (FFC) : https://sitesvtt.ffc.fr

Jacques HUGUENIN

Le don du sang
indispensable et facile grâce à un site dédié



Le site de l'Établissement français du sang (EFS) met l'accent sur l'importance du don de sang et les modalités pratiques pour accomplir ce geste de solidarité, plus que jamais nécessaire face à des réserves insuffisantes.

dondesang.efs.sante.fr

Chaque jour, 10 000 dons de sang sont nécessaires pour soigner un million de malades par an. Malheureusement, depuis le déconfinement, les réserves de sang se situent en dessous du seuil d'alerte en France, avertit l'EFS.
Pourtant, l'EFS a mis en place, sur les 120 lieux de collecte du territoire français, présentés sur son site https://dondesang.efs.sante.fr, les mesures barrières et de distanciation, avec port de masque fourni et obligatoire pour tous, qui doivent permettre aux donneurs de faire don de leur sang en toute sécurité. En certains endroits, les donneurs sont, par ailleurs, accueillis sur rendez-vous (à prendre directement en ligne) pour réduire le temps d'attente et mieux gérer la prise en charge.
Aux personnes qui souhaitent donner leur sang, l'EFS, opérateur unique de la transfusion civile en France (qui gère la collecte de sang, la qualification, la préparation et distribution des produits sanguins aux établissements de soins dans des conditions de sécurité et de qualité optimales), propose, avant tout déplacement sur un lieu de collecte, de répondre, sur son site, à 19 questions pour savoir si elles peuvent effectuer ce geste qui permet de sauver des vies.



©iStock - AnnaStills

Les dons de sang, possibles jusqu'à six fois par an pour les hommes et jusqu'à quatre fois pour les femmes, sont réservés à des personnes âgées de 18 à 70 ans, pesant plus de 50 kg et ne présentant pas de contre-indication liée à un acte de soin (ex. : la prise en cours ou récente d'un antibiotique), un état de santé (ex. : une intervention chirurgicale subie au cours des quatre mois précédant le don) ou un antécédent médical (ex. : le paludisme). Les contre-indications potentielles, qui garantissent la sécurité du donneur et celle du receveur, sont réévaluées le jour J au cours d'un entretien confidentiel pré-don, entre le donneur et un médecin ou un infirmier de l'EFS.
Le site explique, par ailleurs, à quoi servent les trois types de don de sang (sang, plasma, plaquettes), comment il se pratique ou encore ce que devient la poche de sang donnée. Il propose également de faire une promesse de don en remplissant un questionnaire qui permet ensuite d'inviter la personne à la collecte de son choix.
Enfin, il présente une estimation du niveau de ses stocks, en fonction des différents groupes sanguins, qui sensibilise à l'importance du don de sang. ✱

Michel Meneau

LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE
une nouvelle aventure

La loi ÉLAN sur la cohabitation générationnelle, publiée le 24 novembre 2018, a pour but d'encourager le partage d'un toit entre un senior et un étudiant, afin de répondre à la crise du logement chez les jeunes et de rompre l'isolement des plus âgés. Toute intéressante que soit la formule, elle n'est pas sans écueils et doit se préparer.

QUAND JEUNES ET SENIORS SE RENCONTRENT

D'autres démarches de même type s'inscrivent à la marge des initiatives sociales et solidaires visant à créer du lien intergénérationnel. C'est le cas des EHPAD et des résidences seniors qui accueillent des étudiants dans des logements mis à leur disposition. En contrepartie de ce logement, ceux-ci doivent interagir avec les résidents. Dans le même but de créer du lien et des synergies intergénérationnelles, des projets naissent sur tout le territoire français visant à mettre en relation les pensionnaires des maisons de retraite et des écoliers.
Ces dispositifs particuliers, destinés à rompre l'isolement des seniors, n'entrent pas, cependant, dans le champ de la loi ÉLAN.


©iStock - Ridofranz

La cohabitation intergénérationnelle repose sur un échange de bons procédés. D'un côté un logement à un prix accessible pour un jeune, de l'autre une présence pour un senior isolé. Outre l'aspect pratique, il s'agit d'un projet de société qui vise à favoriser le « vivre ensemble ».
L'article 117 de la loi ÉLAN apporte un cadre juridique à la cohabitation entre générations avec le « contrat intergénérationnel solidaire » (CIS). Ce contrat permet à une personne âgée de 60 ans ou plus de louer ou de sous-louer une partie de son logement à un jeune de moins de 30 ans.
S'il est locataire, le senior doit informer son bailleur de son intention de sous-louer. Le bailleur ne peut s'y opposer. Le CIS n'est pas un bail au sens juridique du terme. Il s'agit d'un contrat civil qui exclut tout lien de subordination et ne relève pas du Code du travail. Le CIS se distingue donc d'un contrat de colocation. La contribution financière demandée au jeune doit rester modeste.

LES RÈGLES À RESPECTER

Le dispositif est applicable pour les parcs locatifs, privés et sociaux, avec, dans les deux cas, les mêmes conditions d'exécution. La seule limite à ce droit concerne la « contribution financière modeste » recommandée par la loi ÉLAN. Librement fixée par les parties dans le parc privé, elle doit respecter des conditions plus strictes dans le parc social. Dans ce dernier cas, la contrepartie doit être proportionnée à l'espace occupé et au loyer.
Il existe, cependant, des points non négociables comme la taille de la chambre (9 m² minimum) et l'accès libre aux espaces partagés (cuisine, salle de bains). La contribution financière (de l'ordre de 200 euros en moyenne dans le réseau Cohabilis) n'a pas valeur



de loyer. Il s'agit d'une indemnité versée dans le cadre contractuel d'une démarche solidaire. Les services rendus et le temps de présence auprès du senior sont laissés à l'appréciation du loueur. Dans la majorité des cas, il est seulement question de « présence bienveillante ». Certaines règles sont formalisées (temps de présence auprès du senior, participation à de petites tâches domestiques), d'autres relèvent du savoir-vivre, de la tolérance, de la discrétion.
Les principales sources de conflit sont liées à la gestion du temps et de l'espace. Le non-respect des conditions prévues par la loi ÉLAN peut entraîner la requalification en contrat de location meublée soumis à prélèvements sociaux et à l'impôt sur le revenu.

COMMENT TROUVER UN COHABITANT ?

À cette fin de recherche, il est possible de poser une annonce en ligne. Mais il est plus simple et plus rassurant de contacter une association spécialisée. Celle-ci se charge du suivi, de la sélection et de la présentation du candidat. Elle aide à la rédaction du contrat de cohabitation et propose sa médiation en cas de problème. C'est elle qui aide à fixer la contribution financière du jeune. La cotisation annuelle d'adhésion à une telle association s'élève à une somme comprise entre 150 euros et 250 euros, à laquelle il faut ajouter les frais de dossier de l'ordre de 30 euros. ✱

Comment contacter une association spécialisée ?

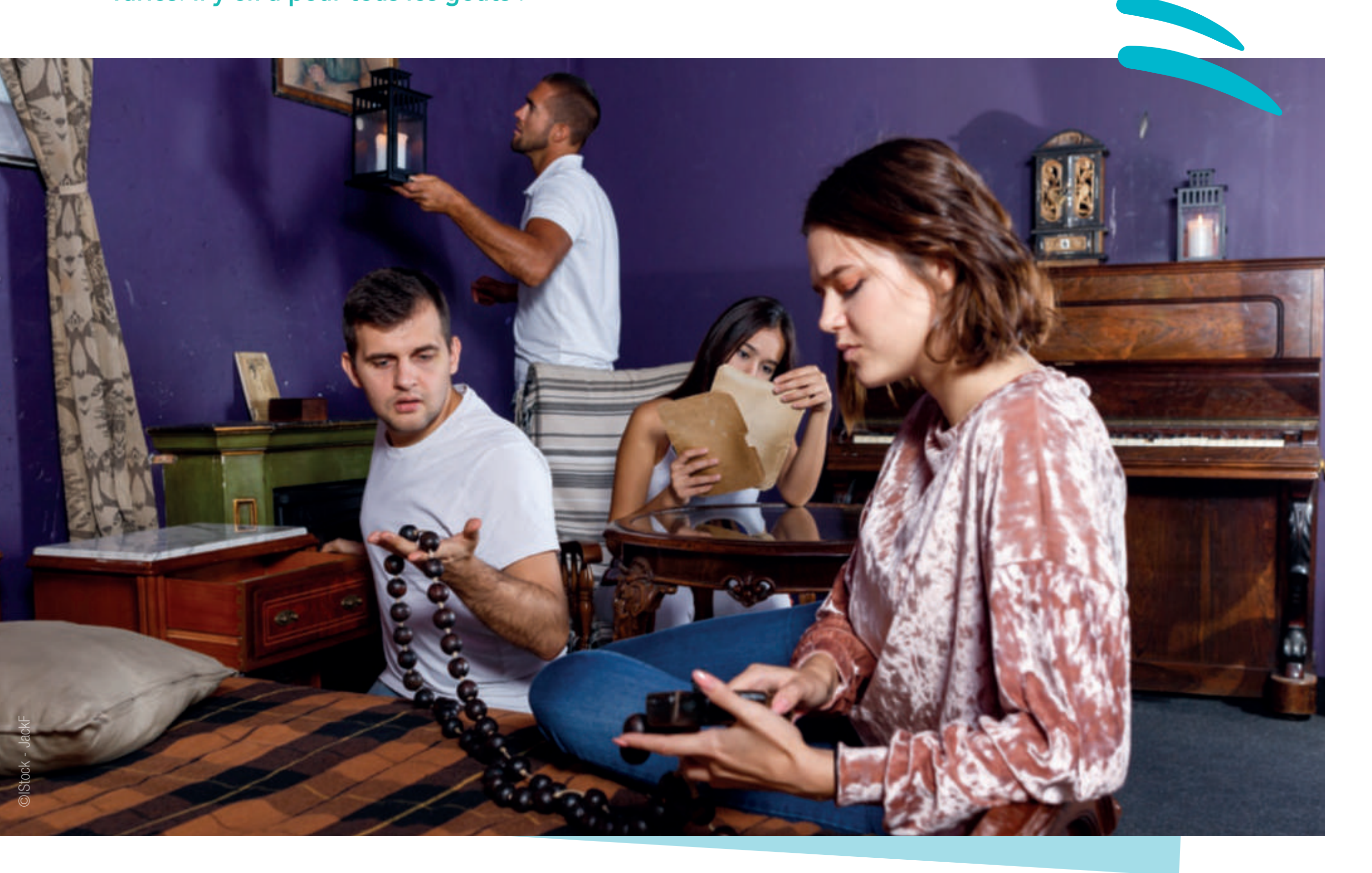
Le réseau Cohabilis, union du réseau COSI (cohabitation solidaire intergénérationnelle) et du réseau LIS (logement intergénérationnel solidaire), propose ses services en ligne, afin d'informer et de localiser près de chez soi une association d'aide à l'habitat partagé.
L'intérêt, pour les postulants à une cohabitation, est de trouver, au sein de l'association, un accompagnement et une aide pour une solution personnalisée et sécurisée.
L'annuaire en ligne (www.cohabilis.org) présente une carte détaillée sur laquelle il suffit de cliquer pour obtenir l'adresse et les coordonnées de l'association la plus proche de votre domicile.
Le réseau regroupe 40 structures qui mettent en œuvre des solutions d'habitat partagé.
30 000 contrats annuels sont ainsi à son actif.

Michel DOUSSOT

L'*ESCAPE GAME*, UN LOISIR POUR S'ÉVADER

… en s'enfermant dans une salle

Les salles d'*escape game*, ou jeu d'évasion, obtiennent un grand succès dans le monde entier, et notamment en France. Ce loisir, apparu voilà une dizaine d'années, s'adresse à tous les publics. Le principe de base est simple : il s'agit de résoudre une énigme dans un temps limité. Si le mystère est l'ingrédient essentiel des jeux proposés, les thèmes sont très variés. Il y en a pour tous les goûts !


©iStock - JackF

S'enfermer volontairement dans un espace clos et chercher à en sortir, c'est ce qu'apprécient les adeptes de l'*espace game*, lesquels sont de plus en plus nombreux. Elles et ils sont plutôt jeunes, mais ce type de loisir ne leur est pas réservé. Si ce public en est rapidement devenu fan, c'est parce qu'il est le plus en pointe quand il s'agit de découvrir de nouvelles activités plaisantes. Formant un groupe, les participants sont amenés à trouver des indices leur permettant de quitter les lieux la tête haute ! En général, on a une heure pour y parvenir, sans aide extérieure, si ce n'est celle d'un *game master,* qui peut éventuellement vous donner un coup de pouce. Cet exercice de réflexion collective, qui nécessite quelques manipulations d'objets et de mécanismes inclus dans le décor, est à même de rapprocher des amis, les membres d'une famille, ou des gens qui travaillent en équipe dans une entreprise, par exemple - l'*escape game* est prisé des organisateurs de *team building*.



©iStock - skynesher

D'AUTRES LOISIRS ORIGINAUX À DÉCOUVRIR

En plus des *escape games*, vous avez des *action games* comprenant des épreuves physiques, ou des *murder parties* théâtralisées, au cours desquelles vous devez découvrir qui a commis un crime. Vous disposez aussi de lieux où vous pouvez expérimenter la réalité virtuelle coiffé d'un casque, de même que des espaces dédiés au lancer de haches, au *Bubble Bump* — pour jouer au football protégé par une bulle, de la tête aux genoux -, au « quidditch » — jeu de balle issu de l'univers de Harry Potter, qui se pratique avec un balai entre les jambes -, à l'*Archery Tag* — sorte de *paintball* avec arc et flèches dont l'extrémité est en mousse -, au *surf indoor*... Des cours sont également au programme : *street art*, fabrication de sa bière, effeuillage burlesque, création de son parfum...

À CHACUN SON THÈME

Inventé au Japon en 2007 et apparu en France en 2013, « *l'escape game trouve une partie de ses origines dans les jeux vidéo nommés Point'n Click qui vous invitent à résoudre une énigme à l'intérieur d'un espace virtuel* », nous explique Benjamin Bouwyn, l'un des fondateurs du site www.escapegame.fr. « *En Asie, ce sont des casse-tête compliqués qui sont très appréciés, tandis qu'en Europe, on aime plus être immergé dans des histoires cohérentes se déroulant au sein de décors inspirés de tel ou tel univers.* » Ces décors, dans lesquels vous évoluez, sont variés : bureau d'un détective, sous-marin, laboratoire, abattoir, vaisseau spatial, navire de pirates… Ici ou là, il vous faudra identifier l'auteur d'un crime, commettre un vol, empêcher la survenue d'une catastrophe, trouver un trésor… « *Chaque jeu comprend trois ingrédients à des degrés divers*, poursuit Benjamin Bouwyn, *que l'on peut résumer ainsi : réflexion, manipulation, fouille. La salle idéale est celle qui réunit un tiers de chaque.* »
La variété de l'offre est telle que les amateurs en redemandent, d'où l'ouverture régulière de nouvelles salles dans des lieux qui, souvent, en regroupent plusieurs à la manière des cinémas multiplexes. De plus, le concept est aujourd'hui décliné en jeux de société et livres-jeux, de même qu'il existe une variante d'*escape game* en ligne nommée « *avatar game* », laquelle s'est particulièrement développée durant la pandémie. En ce cas, vous donnez des instructions au *game master* qui se trouve dans la salle.
Les niveaux de difficulté étant variables, chacun peut trouver l'*escape game* qui lui convient. Si vous êtes claustrophobe, ou pensez l'être, sachez que vous n'êtes pas enfermé à double tour dans la salle, vous pouvez en sortir quand vous voulez ! Et puis, souligne Benjamin Bouwyn, « *on constate que les gens anxieux oublient toute inquiétude une fois qu'ils sont pris par le jeu !* » ✱

À savoir

- En France, selon www.escapegame.fr, on dénombre plus de 2 300 salles et environ 860 enseignes, dont un quart font partie d'un réseau de franchise. Il y en a dans toutes les régions. Auvergne-Rhône-Alpes, Île-de-France, Occitanie et Nouvelle-Aquitaine sont les plus pourvues.
- En moyenne, les tarifs se situent entre 20 € et 30 € par joueur.
- Certaines salles proposent des *escape games* pour les enfants.
- Des sites Internet ont pour ambition de vous informer et de vous permettre d'effectuer une réservation. Il s'agit notamment des sites suivants :
  - Escape Game : www.escapegame.fr
  - Escape Guide : www.escapeguide.com
  - Escape Planner : www.escapeplanner.fr
  - Escape Shaker : www.escapeshaker.com
  - Wescape : www.wescape.fr
  - Allo Escape : www.alloescape.fr

Trouverez-vous votre bonheur ? À vous de jouer !

Anne PEINY

REPORTERS SANS FRONTIÈRES
défendre la liberté de la presse

Reconnue d'utilité publique depuis 1995, l'association Reporters sans frontières a été créée par quatre journalistes en 1985 à Montpellier. Aujourd'hui, elle est reconnue au niveau international pour ses actions menées en faveur de la défense et de la promotion de la liberté de l'information, pilier fondamental de toute démocratie.



Rappelons-le, en 1948, les Nations unies ont inscrit dans l'article 19 de la Déclaration universelle des droits de l'homme que « *la liberté d'opinion et d'expression* » implique « *le droit de n'être pas inquiété parce que l'on cherche, reçoit ou répand les informations, sans considération de frontières* ». Et pourtant, de par le monde, la violation de cet article est pratique plus que courante, sachant qu'au cours de la dernière décennie, Reporters sans frontières a dénombré 937 journalistes tués. Des crimes qui, pour la plupart, sont restés impunis.

La censure exercée par les régimes dictatoriaux ne constitue pas la seule entrave à la liberté de la presse. Se posent également les questions de l'indépendance des médias et des dérives qui servent des stratégies politiques ou commerciales plus qu'une mission d'information.

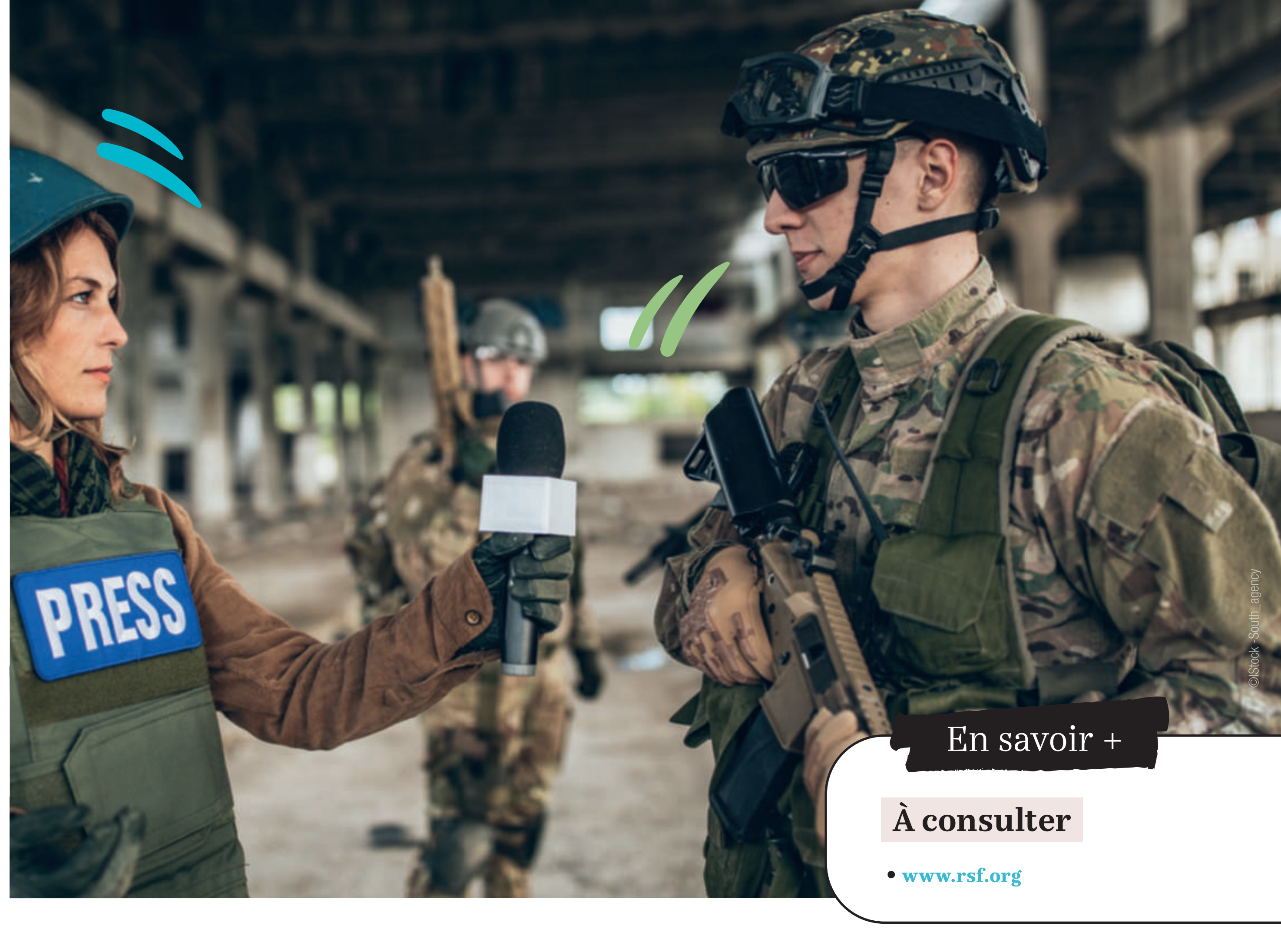

©iStock -LeoPatrizi

DÉNONCER ET AGIR

Basé à Paris, Reporters sans frontières dispose d'un réseau de correspondants dans 130 pays ainsi que de bureaux dans une dizaine de villes, dont Bruxelles, Berlin, Londres, Tunis, Washington DC, Rio de Janeiro, Taipei. Cette présence sur le terrain permet de collecter des informations sur les exactions commises contre les journalistes — arrestations abusives, violences, meurtres — et de les dénoncer. L'association met en place des actions pour faire pression sur les gouvernements qui musellent la liberté d'expression et pour interpeller les instances internationales comme l'ONU. Elle a, notamment, joué un rôle essentiel dans l'adoption à l'unanimité par le Conseil de sécurité de l'ONU des résolutions 1 738 et 2 222 sur la protection des journalistes dans les conflits armés.

Reporters sans frontières apporte régulièrement son aide aux journalistes en difficulté, en créant des comités de soutien et en se portant partie civile auprès des tribunaux. C'est ainsi que, début mars 2021, l'organisation a déposé une plainte contre le prince héritier d'Arabie saoudite Mohammed ben Salmane et d'autres hauts responsables saoudiens pour la persécution généralisée et systématique des journalistes dans ce pays. Cette plainte porte aussi précisément sur la détention de 34 d'entre eux et l'assassinat, en 2018, du journaliste saoudien Jamal Khashoggi.

Association à but non lucratif, Reporters sans frontières défend la liberté de la presse, en toute indépendance, hors de toute tendance politique, de tout intérêt économique et de toute croyance religieuse. Son financement provient des dons du grand public, des mécénats privés, de la vente des albums « *100 photos pour la liberté de la presse* » édités plusieurs fois par an, ainsi que de subventions publiques. ✱



En savoir +

À consulter

- www.rsf.org

LE CLASSEMENT MONDIAL

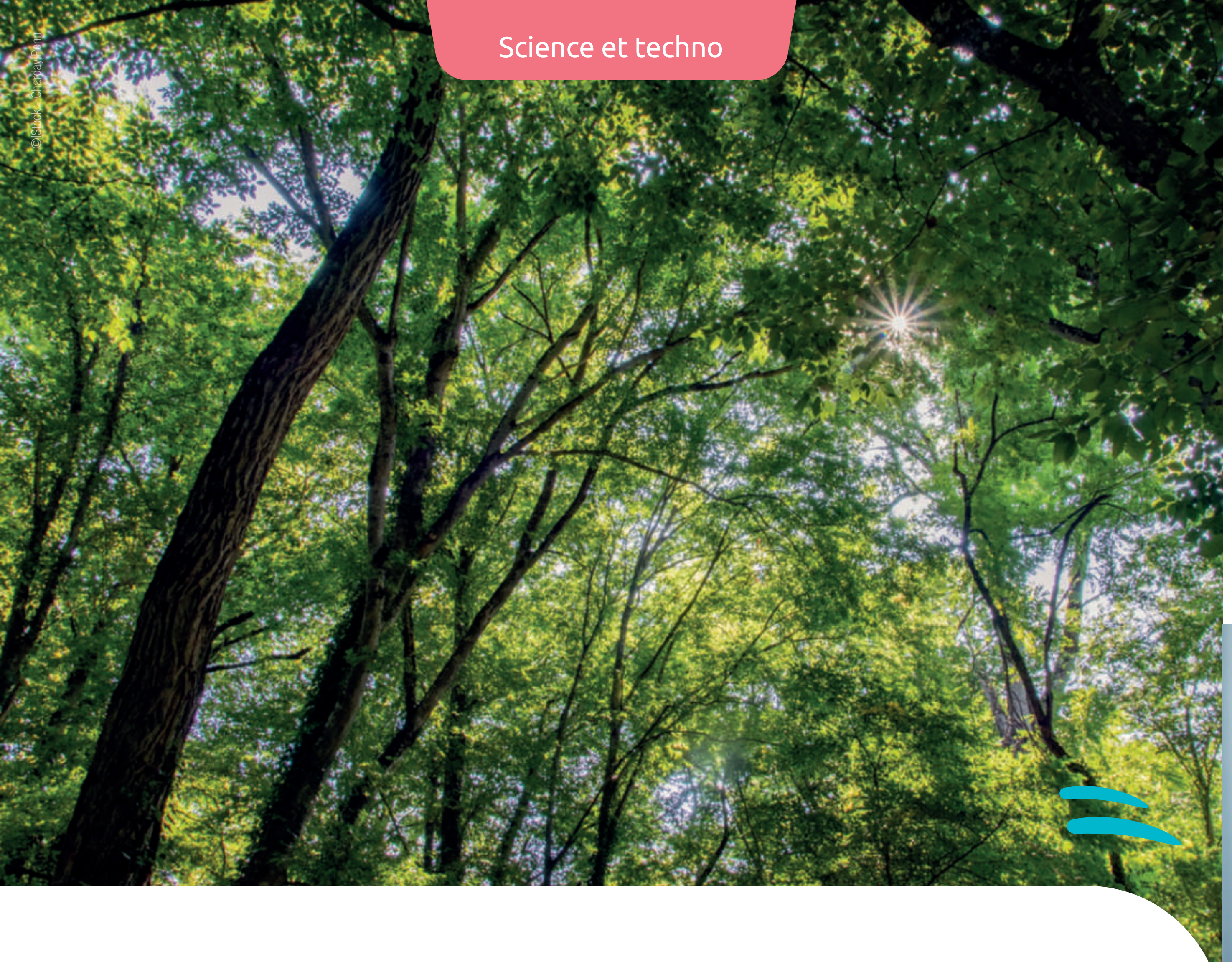
Chaque année, depuis 2002, Reporters sans frontières publie un classement du degré de liberté de la presse dans 180 pays. Celui-ci est le résultat d'un questionnaire complété par des experts sur les thématiques telles que la performance en matière de pluralisme, d'indépendance des médias et de respect de la sécurité et de la liberté des journalistes. À ce questionnaire vient s'ajouter un relevé des exactions commises contre les journalistes et les médias, identifiées par un réseau de correspondants dans 130 pays.

UN BILAN 2020 PRÉOCCUPANT

Au cours de l'année, 53 journalistes ont été tués, dont 34 dans des pays en paix, et 387 sont emprisonnés pour des raisons liées à l'exercice de leur métier.
Reporters sans frontières constate que la pandémie de coronavirus n'a fait que renforcer les atteintes à la liberté de la presse, les pays autoritaires s'octroyant une latitude supplémentaire pour prendre des mesures répressives à l'égard des journalistes, sous couvert de lois d'exception. Ce fut notamment le cas en Chine, en Iran et en Hongrie, pays qui ont mis en place des dispositifs de censure massifs.

ET LA FRANCE ?

En 2020, notre pays occupe le 34e rang mondial, ayant perdu deux places par rapport à l'année précédente. Reporters sans frontières explique ce recul, notamment, par la multiplication des violences commises à l'encontre des journalistes par les forces de l'ordre et aussi certains manifestants pendant le mouvement des Gilets jaunes. L'association évoque également le nombre croissant de cas d'intimidations judiciaires visant les journalistes d'investigation. De plus, elle estime que « *l'indépendance éditoriale des médias n'est pas assez assurée pour des raisons de détention capitalistique, de conflits d'intérêts qui sont plus grands qu'ailleurs* ». En matière de liberté de la presse, la France se place derrière un grand nombre de pays européens.
Figurent, en tête de ce classement international, la Norvège en première position, puis la Finlande, le Danemark et la Suède. Et comme on pourrait aisément s'en douter, la Russie apparaît au 149e rang, la Chine au 177e, et la Corée du Nord clôt la liste à la 180e place.



Michel MENEAU

LA PHOTOSYNTHÈSE

l'assistance respiratoire de la biosphère

La photosynthèse est un processus biologique des plantes à chlorophylle fondé sur l'utilisation de l'énergie lumineuse, afin de synthétiser les molécules organiques des tissus biologiques des végétaux. De l'eau, des sels minéraux et de la lumière, tels sont les ingrédients de cette formidable alchimie. La photosynthèse est à l'origine de la vie. C'est aujourd'hui encore elle qui en est la garante.

Au commencement, la terre était un chaos : de la roche et de l'eau, baignant dans une lumière voilée par une atmosphère toxique. Des molécules complexes, ancêtres des cyanobactéries, se sont mises à intercepter l'énergie lumineuse du soleil pour synthétiser des sucres, puis des protéines, en captant le gaz carbonique. La photosynthèse était née ; la vie aussi.

La photosynthèse oxygénique entraîne la libération d'oxygène (O_2) par la fixation du gaz carbonique de l'atmosphère (CO_2). Cette opération est réalisée pour moitié par les végétaux terrestres et pour moitié par le phytoplancton et les cyanobactéries, présents dans le milieu aquatique. La photosynthèse est ainsi à l'origine de l'essentiel de l'énergie et de la matière organique sur terre. Elle joue aussi un rôle clé dans le maintien constant du taux d'oxygène et dans la réduction des teneurs en gaz carbonique de l'atmosphère.

PLANTEZ, RESPIREZ

La capacité d'absorption annuelle de carbone des forêts françaises est estimée à 70 millions de tonnes équivalent CO_2, soit 15 % des émissions françaises de gaz à effet de serre. À titre d'exemple, un arbre de 5 m^3 peut absorber l'équivalent de cinq tonnes de CO_2. Cela correspond aux émissions de cinq vols aller-retour entre Paris et New York. Il en découle que, pour compenser totalement les émissions de nos compatriotes, il faudrait dans l'hexagone sept fois plus de forêts. Ce qui représenterait deux fois la surface de la France ! À l'échelle planétaire, selon une étude publiée en juillet 2011 par le magazine scientifique Science, les forêts absorbent un tiers du CO_2 dégagé par les énergies fossiles dans le monde entier. Malheureusement, les émissions liées à la déforestation réduisent à néant le bilan carbone des zones tropicales.


©IStock - LukaTDB

UNE CHIMIE SAVANTE

La photosynthèse a lieu dans de petits organites foliaires de quelques microns, les chloroplastes, qui contiennent de la chlorophylle et toute une panoplie de complexes biologiques protéiques, indispensables à son fonctionnement. La chlorophylle absorbe la lumière en utilisant toutes les couleurs du spectre, à l'exclusion du vert qu'elle rejette, et que nous percevons comme la signature des plantes. Cette énergie lumineuse permet, par un processus chimique complexe, de transformer le gaz carbonique ambiant en molécules de glucose ($C_6H_{12}O_6$). En effet, au contact de l'eau véhiculée par capillarité ou par osmose, la réaction chimique de base se traduit ainsi (pour les premiers de la classe seulement !) $6CO_2 + 6H_2O = 6O_2 + C_6H_{12}O_6$.
Bien sûr, le passage de la phase photochimique à la phase métabolique fait intervenir un certain nombre d'enzymes avant d'aboutir à la synthèse du glucose, puis des protéines.


©IStock - eclipse_images

Dans le cas des arbres et des végétaux terrestres en général, ce sont les racines qui prélèvent l'eau et les sels minéraux dans le sol pour élaborer les tissus de la plante. Les racines n'ont, cependant, aucun rôle dans le processus énergétique.

IMPORTANCE DE LA PHOTOSYNTHÈSE

La photosynthèse est la réaction biochimique la plus importante, préalable de la vie sur la Terre. Elle a permis, depuis 3,3 milliards d'années, l'enrichissement de l'atmosphère en dioxygène qui composait jusqu'à 30 % de celle-ci au carbonifère, contre 21 % aujourd'hui. Les forêts, les prairies, les tourbières et les phytoplanctons ont été les artisans de cet équilibre.
La concentration de CO_2 a augmenté de 30 % dans l'atmosphère depuis un siècle. L'université australienne James Cook et l'Institut français de recherche agronomique ont cherché à connaître l'impact de cet accroissement de gaz carbonique sur la végétation à l'échelle mondiale. Leurs résultats, publiés en 2017, suggèrent que la photosynthèse globale augmente dans la même proportion que la hausse de CO_2 atmosphérique.
Braves plantes qui travaillent pour nous ! ✱

Les bienfaits de la photosynthèse

Outre leur rôle dans la fixation du gaz carbonique de l'air, les plantes photosynthétiques sont des sources d'énergie par le biais de l'alimentation, du bas en haut de la chaîne alimentaire. De même, elles sont une source d'énergie représentée par le bois et les biocarburants.
Les énergies fossiles sont aussi d'origine photosynthétique. La matière organique issue du plancton accumulé au cours des ères géologiques est à l'origine du gaz naturel et du pétrole. La sédimentation des forêts primaires du carbonifère a donné le charbon. Ainsi furent stockés et neutralisés des milliards de mètres cubes de carbone…
Des millions d'années pour séquestrer le carbone de l'atmosphère, deux siècles seulement pour le libérer.
Cherchez l'erreur !

Michel Meneau

RÉDUIRE NOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

des écogestes vertueux

La notion d'empreinte écologique est apparue au moment de la conférence de Rio, en 1992. Cet outil, développé depuis par la Global Footprint Network, permet de mesurer la pression qu'exerce l'homme sur la nature. Rien de rassurant. L'empreinte de l'humanité tout entière dépasse les capacités de résilience de la planète. Les écogestes au quotidien pourraient toutefois significativement réduire notre impact s'ils étaient adoptés par le plus grand nombre.

L'empreinte écologique mesure la quantité de surface terrestre bioproductive, nécessaire pour produire l'ensemble des biens et services que nous consommons, et indispensable pour éliminer les déchets. L'image la plus explicite reprise par le WWF (World Wide Fund for Nature) est la comparaison avec la problématique de Robinson Crusoé sur son île. Quelle est la taille que devrait avoir l'île pour vivre en autarcie de façon durable en répondant aux besoins en nourriture, chauffage, matériaux de construction, éléments de confort ou de bien-être, air pur, eau potable, élimination de déchets ? Il est clair que si l'exploitation des ressources dépasse les capacités de son île, la survie de notre naufragé sera compromise. Il en est de même pour notre avenir sur notre Terre, qui est une île perdue dans le cosmos.

En France, notre empreinte écologique est de 5,6 ha par habitant ; ce qui est nettement supérieur à la capacité de résilience de notre planète qui n'est globalement en équilibre qu'au-dessous de 2,6 ha/hab. Notre empreinte est telle que si tous les terriens consommaient autant que les Européens, il faudrait 3,4 planètes, et même 5,6 planètes au rythme des Américains, pour assurer nos besoins. Au diapason de la consommation mondiale en 2020, il faudrait 1,6 planète pour absorber notre consommation globale. Depuis quarante ans, l'empreinte écologique de l'humanité a doublé, et, depuis 1970, elle dépasse les capacités de renouvellement des ressources de la Terre. Autant dire que nous vivons désormais sur des réserves non renouvelées. Tous les ans, l'ONG Global Footprint Network calcule le « jour du dépassement », date à laquelle, calculée sur une année, l'empreinte écologique dépasse la biocapacité de la planète. En 2020, ce jour était le 22 août, date à laquelle nous avons vidé le garde-manger garni pour nous au 1er janvier par la planète !

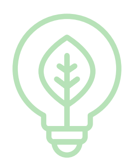

©iStock - SDI Productions


©iStock - ollo

QUELS ÉCOGESTES ?

L'impact écologique est lié principalement à la consommation énergétique, à la consommation d'eau, de minerais et à nos besoins en surfaces cultivables. Réduire notre empreinte par des gestes quotidiens passe donc par une maîtrise de notre consommation globale. En pratique, agissons en priorité sur les postes les plus consommateurs.





- **Le chauffage domestique**. C'est le poste le plus gourmand en énergie et le plus émetteur de CO_2. Réduire la température d'un degré équivaut à réduire la facture de 10 %. Cependant, isoler l'appartement ou le bâtiment permet de réduire dans des proportions bien plus importantes la consommation énergétique. Se loger en habitat collectif plutôt qu'en maison individuelle et occuper des volumes plus restreints permet des économies substantielles du poste chauffage.

- **Le transport** apparaît comme le deuxième poste le plus important sur lequel il est possible d'agir. Télétravail, déplacements à vélo, en transports collectifs ou en covoiturage, réduction de la vitesse sur route, bannissement des véhicules lourds (4x4, SUV) sont autant de mesures de réduction de l'impact écologique.

- **Limiter les voyages en avion.** Un aller-retour Paris-New York ou six allers-retours Paris-Marseille en avion équivalent à une année de chauffage domestique ou 5 000 km en voiture. Privilégier le train ou le covoiturage quand le trajet le permet. Raisonner ses envies de voyages suggérés par la mode ou la publicité. Préférer un tourisme plus local et plus économe. Utiliser le principe des vidéoconférences pour les réunions.

- **Bannir les emballages jetables** et, à plus forte raison, les plastiques. Préférer les sacs en toile, les paniers d'osier, les caissettes en bois ou en carton, le mobilier en bois labellisé FSC…

- **Désencombrer la garde-robe**, éviter les cadeaux inutiles sous le sapin, les babioles électroniques… En bref, limiter sa consommation à l'essentiel.

- **Diminuer sa consommation en protéines animales.** La production de viande exige des surfaces cultivées et des consommations d'eau importantes. L'élevage industriel en particulier, outre son impact carbone et la qualité douteuse des produits, induit des nuisances locales et des problèmes éthiques. La surpêche, quant à elle, met en danger la ressource halieutique et les équilibres marins.

- **Économiser l'eau.** La pression sur la ressource en eau douce dans le monde devient un enjeu planétaire. Consommer de l'eau, c'est aussi consommer de l'énergie. Préférer l'eau du robinet à l'eau voyageant dans des bouteilles en plastique. Éviter le gaspillage sous la douche ou les chasses d'eau trop généreuses. Utiliser lave-linge et lave-vaisselle remplis à plein.


©iStock - Julien Viry



- **Gérer l'équipement électroménager.** Délaisser les appareils gadgets. Utiliser les appareils de classe A++ et supprimer les ampoules à filaments.

- **Gérer les addictions aux ordinateurs**, *Smartphones* et autres écrans. Les outils numériques cachent bien leur jeu. Ordis, centres de données, serveurs, etc. pèsent déjà 14 % dans les émissions de gaz à effets de serre. Simples courriels, photos ou stockages en *cloud* nécessitent l'intercession de serveurs très friands en énergie. Préférer l'ordinateur portable au poste fixe, plus énergivore.

- **Recycler les déchets.** Notre consommation est telle qu'elle met à mal les ressources en matières premières, notamment en métaux précieux et en métaux rares. Le recyclage et le recours à l'économie circulaire sont les solutions contre l'épuisement rapide des gisements fossiles. Trier les déchets est le premier maillon de la chaîne du recyclage.

LE PROBLÈME DE LA DÉMOGRAPHIE

Pour des raisons qui tiennent au droit et à la liberté imprescriptible de procréer, la démographie reste la variable oubliée de la sauvegarde de l'environnement. Pour l'heure, les pays développés ont un impact environnemental insoutenable et sont suivis par les pays en voie de développement sur le chemin du rattrapage économique. La croissance démographique est cependant faible et, parfois même, négative pour l'Europe, où la densité de population y est la plus forte du monde. La croissance démographique est rapide dans les pays pauvres, où le faible impact écologique des habitants pourrait être compromis par une forte croissance démographique associée à une rapide et légitime croissance économique.

C'est cette problématique qui est à l'origine des conclusions polémiques des chercheurs de l'Université de Lund, en Suède, sur l'impact de l'enfant à naître (lire l'encadré). ✱

Procréation et empreinte écologique

Une étude de l'Université de Lund, en Suède, datant de 2017, parvient à la conclusion que le meilleur moyen de réduire l'impact écologique serait de renoncer à l'enfant (élémentaire, mon cher Watson !). L'empreinte carbone due à l'enfant supplémentaire serait 60 fois supérieure aux économies permises par les efforts des végétariens, des cyclistes et de la plupart des comportements vertueux visant à réduire notre empreinte. Autrement dit, 60 personnes s'efforçant de diminuer leurs impacts écologiques ne compenseraient pas celui de l'enfant à venir.

Cette étude ayant fait polémique, les chercheurs ont admis avoir fondé leur étude sur le niveau d'empreinte de consommateurs occidentaux. N'empêche !


©iStock - eclipse_images

Benoît FRANQUEBALME

OLIVIER WEBER

« On peut se relever d'une enfance chaotique »

Rejeton d'un milieu modeste et placé en orphelinat à l'âge de huit ans, l'écrivain considère qu'il a été sauvé par la lecture et les bourses offertes par l'État. Devenu auteur à succès et ambassadeur, il s'applique à rendre ce que l'école et la littérature lui ont donné.



©DR


©DR

« *Je vis de mes droits d'auteur, mais j'ai besoin de voir des gens.* » Malgré trente et un livres et une vingtaine de prix, Olivier Weber ne refuse pas les interviews. Entre deux voyages, il se plie de bonne grâce aux sollicitations médiatiques, rencontres en librairie ou lectures en médiathèque. Que ce soit à Paris, Villers-Semeuse (Ardennes) ou Morcenx (Landes). Quand nous l'interrogeons, il rentre d'Irak et prépare un périple au Népal. Région qu'il connaît bien puisque vient de sortir chez « Terre humaine » un essai qu'il consacre à l'Himalaya. Au sein de la prestigieuse collection, il rejoindra Claude Lévi-Strauss et Victor Segalen. Des noms qui le faisaient rêver enfant.

Quand il naît à Montluçon en juin 1958, Olivier est bien loin de cet univers. Sa mère est modéliste dans le théâtre, son père ingénieur agricole, et ils divorcent rapidement.


©DR

À l'époque de sa rude enfance alsacienne.

Il grandira sans ce dernier. Sa génitrice ayant des difficultés à élever ses trois enfants, il est d'abord confié à sa famille paternelle à Mulhouse. À huit ans, il se retrouve dans un orphelinat alsacien. Une année durant, il connaît les violences, la dure hiérarchie religieuse, le manque d'écoute, les travaux des champs… « *Je n'ai pas eu d'enfance et suis vite passé à l'âge adulte. Je n'avais pas le choix.* » Ses seuls vrais choix, il les fait dans la bibliothèque de l'établissement. Grâce au métier de sa mère, il a découvert très tôt les œuvres de Goethe et Cervantes. Il élargit ses horizons… en jouant aux billes. « *Je misais sur mes parties. Avec mes gains, j'achetais des livres : Jack London, Joseph Kessel, Lucien Bodard…* » Loin de le détruire, la rudesse ambiante l'endurcit. « *Je me souviens d'un de mes sacs de billes qui avait disparu. J'ai cassé quelques os pour le récupérer…* » C'est aussi à ce moment qu'il devient un lecteur insomniaque, habitude qui ne l'a jamais quitté.

MARIANNE, SON GRAND AMOUR

Il n'est pas pour autant tiré d'affaire. L'adolescent déménage en famille dans la vallée de la Roya, dans les Alpes maritimes. Olivier est un gamin turbulent, et sa mère l'envoie garder les moutons à 1 700 mètres d'altitude. Il prend goût aux grands espaces, mais, là encore, les conditions de vie sont spartiates. Il est à trois heures de marche du premier village et dort dehors. « *Même Nice me paraissait inaccessible. Je devais franchir ces frontières spatiales et sociales.* » Il y consacrera les vingt années suivantes.

Cet élève brillant est envoyé en internat au lycée niçois du Parc Impérial. Comme il le confie avec humour, il y rencontre la femme de sa vie : la Marianne républicaine. « *Elle m'a donné des bourses !* » Commence alors un parcours sans faute : DEA d'économie, DEA d'ethnologie à Paris, thèse de droit international… Il veut ici saluer son professeur d'espagnol, M. Priou, avec qui il se sentait « *considéré* ». Ou l'anthropologue Philippe Descola. Plus tard, il sera embauché par Sciences Po pour enseigner la géopolitique des drogues et guérillas.


©DR

Olivier Weber, en Érythrée à l'age de 23 ans.

Les écoles de journalisme sont trop chères, mais Olivier découvre ce métier rêvé en réalisant des reportages là où l'envoient ses études. Une bourse d'un an à San Francisco ? Il explore les champs de cannabis californiens. Une étude sur les frontières en Afrique ? Il parcourt l'Érythrée pour *Libération*. À 25 ans, il est embauché par *Nice Matin*. Même si l'étranger l'appelle, il ne snobe pas la presse locale. « *Ce fut très formateur.* » Sur un marché, un confrère plus âgé lui donne une leçon d'humilité : « *Regarde nos articles, ils servent à emballer le poisson.* »

Un cinéaste suractif

Olivier Weber est aussi auteur de films documentaires diffusés à la télé. Certains sont disponibles en DVD. Dès 1999, *Soudan, sur la piste des esclaves* dévoilait l'existence d'un trafic organisé par le régime islamiste de Khartoum. *L'Opium des talibans* (2001) a reçu le prix spécial du FIPA, *Sur la route du Gange* (2003) le prix du public du Figra, tandis que *La Fièvre de l'or* est sorti en salles en 2008. À partir de 2011, Olivier Weber a réalisé et animé la série documentaire *Le Monde vu du train* sur la chaîne Voyage. Une vingtaine de films tournés en Mauritanie, au Mexique, aux États-Unis, dans l'Himalaya… Enfin, l'émission *28 minutes* lui a récemment consacré un numéro disponible sur arte.tv : « Olivier Weber : l'homme qui n'oublie pas les Kurdes ».


©DR
Sur un tournage en Afrique du Sud.

Devenu grand reporter au *Point*, il réalise pleinement son rêve de reporter Rouletabille. Prix Lazareff, prix Albert-Londres, prix Joseph-Kessel… les récompenses marquées du sceau de ses héros s'accumulent. En 1993, il publie son premier ouvrage, *Voyage au pays de toutes les Russies* (Quai Voltaire éditions). Qu'elles sont loin les estives de la Roya ! « *J'ai toujours recherché les paysages paradisiaques de l'arrière-pays niçois* », assure pourtant Weber. Il les trouve parfois dans les montagnes de l'Afghanistan, où il rencontre le commandant Massoud dès 1992. Il le reverra jusqu'en 2001 et son assassinat. Ce 9 septembre-là, il est en route pour lui remettre les épreuves de son livre *Le faucon afghan* (Robert Laffont). C'est finalement à ses obsèques qu'il assiste. « *Avec Aung San Suu Kyi et le Dalaï-Lama, il fait partie des personnalités qui m'ont marqué. On parlait de poésie afghane, d'Alexandre Dumas, de Victor Hugo. Lui vivant, une grande partie du monde arabo-musulman serait différente. Il aurait endigué Daech et Al-Qaïda en représentant l'Islam des Lumières.* »

LEÇONS DE MATH. DEPUIS LES TRANCHÉES

En 2008, quand le ministre des Affaires étrangères Bernard Kouchner le lui propose, il accepte lui aussi d'aller propager les Lumières. Ambassadeur itinérant contre la traite des êtres humains et l'esclavage, il réalise quarante missions en cinq ans, avec trente diplomates pour l'assister. Il se bat contre les faux médicaments qui tuent ou l'esclavage des enfants soudanais, et dort cinq heures par nuit. Il se débrouille même pour écrire quatre livres ! Tout cela avec une femme et deux enfants à la maison. « *Je me souviens de leçons de math. données au téléphone à mon fils depuis les tranchées afghanes. C'est dur de leur dire au revoir en sachant qu'on a des chances de ne pas revenir.* » Le bombardement de marais irakiens où il se trouvait le hante encore. « *PPDA m'a annoncé disparu pendant trois jours.* » « *On s'effondre quand on rentre et on se blinde sur place. On n'est pas des machines, mais des éponges* », reconnaît le baroudeur. Il se revoit pleurer dans un taxi parisien en rentrant du front. Sa thérapie, Olivier Weber la trouve encore et toujours dans les lettres. Ou dans le bonheur d'un bon verre de bordeaux tous les soirs. Loin du tumulte, il aime aussi parcourir son XIIe arrondissement, le bassin de l'Arsenal et ses mâts de bateaux, le marché d'Aligre et ses parfums du monde entier. Mais il l'admet aisément, il n'est heureux que s'il peut s'échapper ou quand il écrit la nuit. Sur l'ordinateur pour ses livres. Sur sa machine à écrire Remington pour la poésie.

« *La littérature m'a sauvé*, sourit ce graphomane qui se fait parfois romancier (*L'Arrière-pays*, Calmann-Lévy, 2020). *Elle est sans frontières et vous grandit. Grâce à elle, on peut se relever d'une enfance chaotique.* » Incitant ses lecteurs à capter leur étincelle pour réaliser leurs rêves, il nous quitte en citant « *Aide-toi, le ciel t'aidera* », sa maxime préférée. « *J'ai mis dix ans à la comprendre.* » ✱


©DR
Dans le maquis afghan, inlassablement parcouru.



Isabelle DAULARD

MOZZARELLA ET BURRATA

Si on adore la mozzarella, cette petite boule italienne qui a conquis le monde entier, pilier de la cuisine d'été, on raffole aussi de sa tendre et onctueuse cousine, la burrata.



©iStock - fcafotodigital

Mozzarella et burrata (1) sont littéralement les deux mamelles de l'Italie, mes poupinets ! De belles petites loloches de pâte filée d'une blancheur virginale, lisses et brillantes, à la saveur doucement acidulée. La première originaire de la Campanie, la seconde des Pouilles. Pour l'écrivain Tahar Ben Jelloun, un amoureux de Naples où il a planté le décor de son roman *Le labyrinthe des sentiments*, « *la mozzarella, c'est le fromage des enfants, c'est comme lorsqu'on mord le sein maternel, il y a des gouttes de lait qui en coulent…* ». Un fervent lecteur de Ben Jelloun, moins régressif, lui, confie sur son *blog* : « *Lorsque je vois une belle mozzarella di bufala, j'ai l'envie subite de la mordre à pleines dents, comme dans une belle paire de fesses bien rondes.* » Encore du mammaire, avec cette variété très particulière de mozzarella de la taille d'un sein XXL digne de Lolo Ferrari et surmonté d'un téton bien pointé, la *zizzona di Battipaglia*, ou « gros nichon de Battipaglia ». Naturellement, avec un carrossage aussi suggestif, la mozzarella est passée longtemps pour une allumeuse. Bien à tort. Cette manne immaculée est née au Moyen Âge, dans un monastère de Capoue, où les moines l'offraient avec un morceau de pain aux pèlerins de passage. Et à la Renaissance, elle était apprêtée de maintes façons par Bartoloméo Scappi, queux des papes Pie IV et Pie V. C'est vous dire !

LA « VRAIE » MOZZARELLA

Maintenant, il s'agit de mettre les points sur les *i* pour ne pas mélanger les serviettes et les torchons : LA mozzarella, la bonne, l'authentique, est élaborée exclusivement en Campanie avec du lait *di bufala*, de bufflonne. Cette laitière, importée jadis d'Asie par les Lombards et que Goethe comparait à un hippopotame avec ses « *yeux rouges et sauvages* », fournit un nectar incomparable, riche, gras, soyeux, au goût de noisette. Ce qui a valu à la mozzarella de rafler majuscules, titre et label : *Mozzarella di Bufala Campana DOP*. Mais les boîtes à lolo des bufflonnes n'étant pas inépuisables, on a fabriqué un peu partout une variante de mozzarella avec du simple lait de vache qui, lui, ni rare ni précieux, coule sans parcimonie. Une imposture pour les puristes, une aubaine pour le *vulgum pecus*… Je ne vais pas vous resservir la sempiternelle tomate-mozza-basilic, indissoluble et harmonieux ménage à trois, véritable drapeau gourmand de l'Italie. Plutôt la *Mozzarella in carrozza*, une populaire recette où la mozzarella, coupée en tranches, est étendue entre deux tranches de pain rond comme les roues des carrosses napolitains de

(1) *monde-epicerie-fine.fr > mozzarella-burrata*



©iStock - Ilia Verevka

« CROCKY BALBOA » :

bruschetta à la *mozzarella di bufala* et aux *pickles* de légumes croquants

« Sans vergogne, on pique aux Anglais la bonne idée des pickles acidulés qui vont détonner avec la mozzarella crémeuse. Sur un pain aux céréales complet, vous aurez davantage de saveurs. »

Ingredienti per 4 amici **:**
4 belles grosses tranches de pain aux céréales / 250 g de *mozzarella di bufala* / 2 c. à soupe de ricotta (ou un autre fromage frais, chèvre, *cream cheese*) / ½ concombre / 25 tomates cerises / basilic / huile d'olive. Pour les *pickles* : 1 oignon rouge / ½ radis noir / 10 cl de vinaigre de xérès / 100 g de sucre.

Como fare **:**
Les *pickles*

- Couper l'oignon rouge en rondelles, et le radis noir épluché en fines tranches (à la mandoline si possible).
- Dans une casserole, faire bouillir le vinaigre de xérès avec le même volume d'eau et le sucre pendant 10 min. Stopper le feu et y plonger les légumes. Laisser mariner pendant 5 à 6 min, puis récupérer les légumes en les essuyant avec du papier absorbant.

La bruschetta

- Couper la mozzarella et le concombre en petits cubes et les tomates cerises en deux. Écraser grossièrement à la fourchette la ricotta avec du basilic haché et un filet d'huile d'olive.
- Faire griller les tranches de pain. Étaler la ricotta et disposer joliment les légumes, les *pickles*, la mozzarella et le basilic. Assaisonner de sel et de poivre concassé.

Recette extraite de l'ouvrage : *Big Mamma*, de Victor Lugger, Tigrane Seydoux, Ciro Cristiano, Juliette Cerdan, éd. Marabout, 2016.



©iStock - kivoart

jadis. Le tout est fariné, trempé dans un mélange lait-œufs battus, puis de chapelure et, enfin, frit pile et face à l'huile d'olive. Dans le monumental ouvrage culinaire « *Opera dell'arte del cucinare* » du chef Bartoloméo Scappi, on pioche la recette du gâteau d'aubergines qui n'a pas pris une ride depuis l'an 1570 : une empilade gratinée de tranches d'aubergines et de mozzarella arrosée de verjus, parfumée à l'ail, aux épices poivrées et sucrées, aux herbes, menthe, marjolaine, persil, barbe de fenouil, et saupoudrée de panure. À la carte du restaurant germanopratin du couturier Armani, c'est évidemment du cousu main, avec une *Mozzarella di Battipaglia DOP au seul lait de bufflonne servie légèrement fumée, pain friselle à la tomate jaune du Vésuve, huile d'olive extra-vierge « Nocellara »*…

LA BURRATA, QUÉSACO ?

Allons téter maintenant la mamelle des Pouilles, *la burrata*, trouvaille d'un fromager au début du XXe siècle. Ce diable d'homme, pour mieux nous faire succomber, a imaginé un pochon de *mozzarella di bufala* rempli de stracciatella, un mélange de filaments de fromage et de crème fraîche humant bon, au printemps, l'herbe nouvelle et les pâturages fleuris ! Il n'en fallait pas moins à cette *Burrata di Andria* pour décrocher les labels PAT et IGP. À ce petit chef-d'œuvre, il suffit d'un filet d'huile d'olive ou d'une cuillerée de miel pour l'accomplir. Mais au *ristorante* d'Armani encore, le chef sicilien étoilé Massimo Tringali, lui, le transcende dans son plat gri-gri, des ravioles farcies de burrata et mozzarella mixées avec une huile d'olive typique des Pouilles, la Coratina intensément fruitée. Mais en voilà assez de tétouiller du laiteux. Passons à d'autres blancheurs transalpines, celles d'un vin du Frioul gras et rond, d'un Soave de Vénétie aux arômes fleuris, ou d'un pinot grigio, tous parfaits souteneurs des doudounes fromagères que le tanin du vin rouge alourdirait. Côté *Francia*, un côtes du Roussillon AOP, un Sartène AOC de l'île de Beauté les subliment parfaitement… Allez, *basta cosi* pour aujourd'hui. Ciao, mes biberonneurs ! ✱

PRODUITS DE SAISON

Le haricot est magique ! Qu'il soit haricot vert croquant, haricot beurre fondant ou mange-tout gourmand. Les crevettes roses cuites se choisissent la queue bien repliée sous l'abdomen, signe de fraîcheur. Le fromage de chèvre sainte-maure (de Touraine) AOP, traversé d'une paille de seigle de bout en bout, est sublime. Et les pastèques désaltérantes s'imposent au dessert.

À lire



- ***Big Mamma***, de Victor Lugger, Tigrane Seydoux, Ciro Cristiano et Juliette Cerdan, éd. Marabout, 2016.

L'équipe de la célèbre trattoria éponyme nous livre 140 recettes du répertoire classique de la cuisine italienne, aussi simples que savoureuses, superbement illustrées, accompagnées de conseils pour trouver les meilleurs produits. Un ouvrage *con molto amore* qui n'en finit pas de faire des heureux !

Dessins de Gilles FRANCESCANO

Nouvelle • Science-fiction



Et si demain…
on pouvait détourner les catastrophes naturelles ?

Claude Ecken

Héros et furies

« Ce n'est pas le moment, Mona. Ni approprié. » J'ai aussitôt regretté mes paroles. Nous avons fauté à deux, après tout. Une virée entre participants en fin de congrès, des rires mêlés à l'alcool, tout s'est enchaîné dans l'euphorie des corps enlacés. Elle n'était même pas responsable de la fuite. En *shootant* les danseuses, photo postée sur les réseaux, Don ne nous avait pas calculés en arrière-plan.

— Désolée, Maël, mais c'est pour le boulot, dit ma pulpeuse conquête.
— Je ne savais pas qu'on faisait le même métier.
Le colloque réunissait divers acteurs de l'environnement. Mona Ogrès dirige le tout récent Centre national de déchets toxiques. Rien à voir avec la branche SCC de Météo Assistance.
— Tu as entendu parler d'Irène ?
— Et alors ?
Les cyclones qui se forment au large des Açores effectuent une transition extra-tropicale qui touche de plus en plus souvent les côtes européennes. On croyait exceptionnelle la catastrophe de Lisbonne en 2031.
— Le Centre des ouragans prédit un « force quatre » susceptible d'atteindre la côte ouest dans six jours.
— Et alors ? Je suis au courant, mais je ne vois toujours pas. On a pris les dispositions nécessaires.
— J'ai du « tox » en attente d'enfouissement.
J'avais bien compris qu'elle est censée retraiter ou stocker des déchets, dont, hypocritement, personne ne veut, tout en ayant profité des produits dont ils résultent. D'études de terrain en négociations avec la population, les matières toxiques qu'on lui confie circulent d'une commune à l'autre, avant d'être bloquées sur la route ou les rails par la mobilisation citoyenne. Une absurdité qui ne fait qu'aggraver la situation.
— Que contiennent ces citernes et ces fûts ?
— Officiellement ?
— Ne dis rien, ça t'évitera de mentir, soupiré-je, en me disant que je suis mal placé pour dispenser ce conseil.
Depuis un mois, j'affronte un véritable ouragan à la maison : Délia, dont la nature et le tempérament volcaniques sont séduisants en d'autres circonstances, n'est pas prête à me pardonner.
— Irène a assez de force pour soulever un camion. Il y a deux sites en cours d'enfouissement dans le golfe de Gascogne. Si l'ouragan les atteint avant la fin des travaux, ça sera apocalyptique en termes de dispersion de polluants.



— D'autant plus qu'ils ne sont pas censés se trouver là. On ne peut même pas alerter la population.
— Il faut dérouter le cyclone, Maël.
— Des vents de 300 km/h, tu plaisantes ?
— Ne serait-ce qu'en raison des dégâts habituels de ce genre de catastrophe.
— Holà ! Le service de Contrôle climatique provoque la pluie ou déclenche une averse de grêle, rien de plus. On intervient en marge d'une manifestation sportive ou culturelle ou pour sauver des cultures. C'est très réglementé.
— Mais tu saurais faire ?
— Il faut refroidir la surface de l'océan ou chauffer les nuages pour casser la dynamique. J'ai pas les moyens. Tu sais qu'un ouragan comme Irène véhicule la force de cinq bombes nucléaires par seconde ?
— Mais tu saurais faire ?
— Ces pratiques sont interdites si près des côtes. On risque de dérouter l'ouragan chez un voisin qui n'a pas forcément les infrastructures pour l'affronter.
— L'ONU a interdit depuis 1976 le contrôle du climat à des fins militaires. Ça n'a empêché personne de déclencher des intempéries sur un pays tiers, pour faire monter le cours de denrées alimentaires ou embourber une armée. La CIA a provoqué une tempête en Colombie, soi-disant pour détruire les cultures de coca. Tu serais un héros.
— Ou un salaud.
— Ne quitte pas. J'ai quelqu'un en ligne pour toi.
Qui a tout entendu, je suppose. Mais je comprends que, comme nous tous, Mona n'a pas le choix.
Le Président de la République a rivé sur moi son regard en acier trempé qui ne laisse aucune échappatoire.

Les vents soufflent fort et l'horizon est de plomb fondu. Les images satellites renvoient la vision désormais classique de nuages de lait broyés par un mixeur géant qui en troue le centre. Vu aux jumelles, le cyclone n'est qu'un fil qui coud le ciel à l'océan. Sa danse serpentine est aussi hypnotique que celle d'un cobra.
J'ai préféré intervenir en première ligne plutôt qu'à l'abri dans un bureau, à distribuer les ordres. Officiellement pour fuir les journalistes pendant l'opération Killstorm, officieusement pour m'éviter d'affronter le soir le regard et les silences de Délia, ou subir ses reproches. Je préférais aussi la perspective de sombrer avec mon navire pour ne pas avoir à affronter mes juges en cas d'échec.
J'ai bien compris que mon département a été choisi parce que des structures plus adaptées ont décliné cette responsabilité, un choix qui ne m'est pas permis. Dans l'espoir d'un rejet, j'ai réclamé au Président des moyens extravagants, mais tout a été accepté. Le cas échéant, des professionnels de la mer et des industriels ont pallié les carences.
Des sidérurgies ont fourni la poudre métallique du film mononucléaire qu'épand la flottille de navires à

ma disposition. Empêcher l'évaporation sur cette zone limite la croissance d'Irène et crée un couloir vers des régions plus froides où elle agonisera. Plus tard, le fer nourrira dans les profondeurs les algues absorbantes de CO_2. Du tout bénef.

Le travail à peine entamé, l'Irlande, encore sous le choc des dégâts du printemps dernier, fait savoir qu'elle n'est pas disposée à essuyer une nouvelle tempête. Incident diplomatique en vue. Toute la pyramide hiérarchique, direction de Météo Assistance, préfet, députés, ministres et finalement Président, me tombe sur la tête, déluge qui me contraint à utiliser les dispositifs d'invisibilité qu'on place d'ordinaire à proximité des plateformes pétrolières pour en détourner les vagues.

Le lendemain, le cyclone s'éloigne de la mer Celtique et se renforce dans les eaux chaudes du sud de l'Europe. Si j'espérais, par mon action héroïque, me racheter aux yeux de Délia, je dois déchanter. Elle me supplie d'épargner le Portugal, dont elle est originaire. Je suis blême. Des autorités m'assaillent de toutes parts, ainsi que les associations écologiques. Un cyclone est par nature imprévisible, et celui-ci s'est rechargé. On n'aurait jamais dû chercher à dompter ces monstres, encore moins favoriser leur multiplication par nos comportements irresponsables.

Renonçant au polluant protoxyde d'azote, nous avons ensemencé les nuages de suie, afin de les réchauffer, et perdu un bombardier dans la bataille. Saupoudrage insuffisant. Pardon Délia ! Je ne sais plus pourquoi je lui demande pardon. Des paysages enchanteurs se sont calaminés de particules fuligineuses, mais la catastrophe est pour l'instant évitée.

J'envoie tous les *Salter Sink* dont je dispose au large de Lisbonne. Ces entonnoirs géants pompent l'eau des profondeurs pour refroidir la surface, un échange qualifié de cercle vertueux, sauf pour le milieu sous-marin, dont les chevelures coralliennes blanchiront, perturbées par l'excès de température. C'est ma faute ! Si je n'avais pas séduit Mona, on n'aurait pas pensé à se tourner vers moi. Je n'ai pas assez d'entonnoirs pour briser les reins du tourbillon vorace, qui se cabre et virevolte comme un étalon fougueux. En fin de semaine, il menace les côtes marocaines. Pardon, pardon !

Changement de stratégie. Depuis le poste de mon bâtiment secoué comme une coquille, toujours prêt à sombrer, j'observe, épuisé, la flottille de navires à embruns disperser dans l'atmosphère des mètres cubes d'eau de mer. Cette politique de la terre brûlée amorce la naissance d'autres cyclones, qui finissent par fusionner. Limitée par son poids, l'obèse Irène réduit en férocité avant de s'effondrer à Nouakchott, trop loin pour une intervention. Pardon. L'ouragan maîtrisé, je m'écroule à mon tour.

Au large de Nouakchott, Irène a essentiellement ravagé une base djihadiste où s'élaboraient, dit-on, des armes chimiques. Mon gouvernement s'en félicite. Pas moi. Les courants chauds que nous avons créés dérivent et généreront plus tard, ailleurs, d'autres tempêtes climatiques : la nature ne fait que réguler. J'ai calmé Délia, mais elle se méfie de moi, désormais. On me voit héros. Pas moi. Mieux vaut éviter de perturber un équilibre, quel qu'il soit. ✱

À lire



- ***La mère des tempêtes,*** de John Barnes, éd. Livre de poche, 1994.

Comment lutter contre un ouragan dévastateur.

- ***Les quarante signes de la pluie, 50° au-dessous de zéro, 60 jours et après,*** de Kim Stanley Robinson, éd. Pocket, 2006-2008.

Passionnante trilogie. La première planète que l'homme « terraforme » est la Terre.

- ***Les apprentis sorciers du climat. Raisons et déraisons de la géo-ingénierie,*** de Clive Hamilton, éd. du Seuil, 2013.

Un document sur les modifications du climat.

- ***Pour une ingénierie climatique planétaire,*** de David Keith, Antigone14 éd., 2015.

Une défense et une illustration argumentée de la géo-ingénierie.

À voir





- ***Thermostat climatique,*** documentaire d'Arthur Rifflet, 2018. Quelles sont les idées proposées pour modifier le climat ?



- ***Combien pèse un nuage ?,*** film de vulgarisation scientifique de Jean-Pierre Chabon, prix Jeunesse aux 22es Rencontres internationales de l'audiovisuel scientifique, 2006.

Anne PEINY

L'ISLANDE

une île de volcans, un vivier de talents

Aux confins du cercle polaire, terre de feu et de glace, l'Islande offre des paysages à nuls autres pareils où se côtoient vastes étendues désertiques, geysers impressionnants, sources d'eau chaude, plages basaltiques, fjords aux falaises vertigineuses. Serait-ce cette atmosphère de bout du monde qui délie l'imaginaire et la créativité, qui nourrit l'inspiration de tant d'auteurs et musiciens locaux ?



Depuis quelques années, l'Islande suscite un intérêt grandissant, et les touristes, de plus en plus nombreux à s'y rendre, en fournissent la preuve. Parallèlement à la fascination exercée par ces paysages lunaires, ajoutons que le succès international de certains de ses nombreux artistes, tels que la chanteuse et musicienne Björk ou encore l'auteur de polars Arnaldur Indridason, a jeté un véritable coup de projecteur sur cette petite île de nature sauvage et de culture bien ancrée. Ne comptant que quelque 350 000 habitants, l'Islande enregistre la plus forte densité d'auteurs à l'échelle mondiale ! Il est vrai que, depuis les sagas médiévales, la culture a toujours tenu une place de premier plan dans ce pays où, dès l'éducation scolaire, la création artistique est fortement valorisée.


Geyser

©iStock - mantaphoto

REYKJAVÍK, LA CAPITALE

À elle seule, la ville concentre les deux tiers de la population islandaise, mais n'en demeure pas moins paisible jusqu'à la nuit venue, réputée festive dans ses cafés. Du haut de ses 75 mètres, l'église luthérienne Hallgrímskirkja vous dévoile un superbe panorama sur la baie de Reykjavík et les maisons multicolores bordant la rue Laugavegur, principale artère commerçante. Second édifice d'ampleur, à découvrir absolument, le Harpa trône face à la mer, dans le quartier du port. Salle de concert et centre de congrès, conçue par le cabinet d'architectes Henning Larsen et le designer Olafur Eliasson, sa façade compte plus de 10 000 vitres en nid d'abeilles et réfléchit la lumière du jour jusqu'au coucher du soleil tel un kaléidoscope. Toujours face à la mer, vous irez admirer la sculpture Sólfar, qui signifie « voyageur du soleil » en islandais, créée par Jon Gunnar Arnason, à l'image d'un bateau viking. Les musées ne manquent pas dans la capitale islandaise, à commencer par le musée national pour mieux comprendre l'histoire du pays et sa culture. Et dans le registre artistique, celui consacré au sculpteur Asmundur Sveinsson, dont l'architecture est également à saluer, le musée d'art qui est principalement consacré au peintre Johannes Kjarval (1885-1972), la Maison Marshall qui est installée depuis 2017 dans une conserverie de harengs réhabilitée. Dans un rayon de cent kilomètres autour de Reykjavík, le Cercle d'Or désigne un ensemble de sites naturels majeurs, dont les principaux sont l'ère géothermique de Geysir d'où jaillit le célèbre geyser Strokkur, la magnifique chute d'eau de Gullfoss et le parc national de Þingvellir où se trouve l'Althing, l'ancien lieu de réunion du parlement islandais. Il convient d'y ajouter le Blue Lagoon, invitant à la baignade dans son lagon d'eau chaude au milieu des champs de lave, dont le seul bémol serait son succès engendrant beaucoup de monde.

©iStock - Boyloso

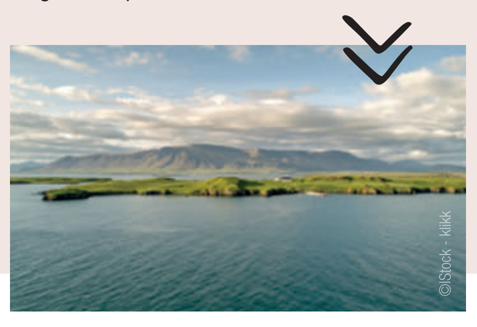
Grotte de Kotlujokull

©iStock - GUSK ehf.

Coup d'œil sur...

L'ÎLE DE VIÐEY

Depuis le port de Reykjavík, à quelques encablures de la côte, se trouve la petite île de Viðey, inhabitée depuis les années 1940, à la suite de la fermeture de la compagnie de pêche. Seuls témoignages de civilisation humaine, une petite église qui date de 1755, une grande maison blanche transformée en café et les ruines du village sur la pointe est de l'île. L'intérêt de la balade réside dans la beauté sauvage des paysages, la trentaine d'espèces d'oiseaux qui y nichent (fulmars, oies cendrées, bécassines, huîtriers, etc.), et les œuvres d'art que vous croiserez au fil de votre randonnée. Notamment, les colonnes de basalte fichées dans le sol du sculpteur Richard Serra, ainsi que la tour Imagine Peace (*Imagine Peace Tower*) conçue par Yoko Ono, que des rayons laser illuminent plusieurs fois par an.
À moins de trente minutes de la capitale islandaise, accompagné par le seul chant des oiseaux, vous suivez les sentiers à la découverte d'une nature vierge, entre plans d'eau, plages de galets et petites falaises.



©iStock - kilkk

TOUR DE L'ÎLE

L'été, c'est la saison tout indiquée pour prendre la route n° 1 qui fait le tour de l'Islande, sans craindre ni le verglas ni la neige. Sachez que pour découvrir les Hautes Terres, c'est-à-dire les pistes de l'intérieur, il vous faudra opter pour un véhicule 4x4. À vous les paysages grandioses ! Parmi les sites les plus emblématiques, citons les majestueuses chutes d'eau de Seljalandsfoss, Skógafoss et Dettifoss, la plus puissante d'Europe, ainsi que les glaciers de Sólheimajökull et de Vatnajökull. Ce dernier couvre 8 300 km² et, sur sa face est, s'étendent les eaux, couleur d'opaline, du lac Jökulsarlón. Impossible non plus de rater le volcan Snæfellsjökull qui inspira Jules Verne pour son roman *Voyage au centre de la Terre*. À l'est comme à l'ouest de l'île, les fjords vous réservent un splendide cadre naturel, entre falaises abruptes et larges baies.
Enfin, inutile de préciser que l'Islande est un cadre de rêve pour les randonneurs, avec une mention spéciale pour la réserve de Fjallabak située dans le sud ! ✱

En savoir +

- **https://fr.visiticeland.com**

Anne PEINY

Musique, nature et patrimoine

À une heure de Paris, le Festival des Forêts renouvelle depuis 28 ans les formes du concert et invite les mélomanes à vivre des expériences inédites. Il propose, par exemple, des bains de forêt musicaux qui s'inspirent de la tradition ancestrale japonaise du *shinrin yoku*. Au fil d'un parcours de trois heures, accompagnés par un médiateur et un musicien, les spectateurs associent la marche en plein bois, l'écoute musicale et des exercices de sophrologie, yoga ou qi gong : ressourcement garanti ! Dix rendez-vous de ce type sont programmés durant le festival, avec l'intervention de musiciens de renom, tels que le hautboïste Gabriel Pidoux, l'altiste Adrien Boisseau, la violoniste Marie-Astrid Hulot et le clarinettiste Rémi Delangle.
Pour cette édition 2021, le festival inaugure une nouvelle formule : un concert sur l'eau avec le quintette à vent *Le concert Impromptu*, auquel vous pourrez assister à bord d'un canoë ou bien depuis la terre ferme. Le tout dans le cadre 100 % nature de l'écodomaine Coucoo La Réserve, situé à Saint-Léger-aux-Bois. Ce dernier vous offre la possibilité de réserver votre cabane en bois pour y passer la nuit !
Le Festival des Forêts vous a concocté bien d'autres belles surprises musicales, comme cette promenade avec les musiciens de l'Open Chamber Orchestra, qui célèbrera Mozart dans le village de Pierrefonds, ou encore le concert de l'Orchestre d'harmonie de la Région Centre dans le parc de la Brunerie, à Choisy-au-Bac, avec feux d'artifice au programme.

Le Festival des Forêts, jusqu'au 14 juillet, dans l'Oise (60).
Billetterie et programmation détaillée :
Tél. : 03 44 40 28 99
www.festivaldesforets.fr


Festival des Forêts ©Com des Images


Saint-Pierre-en-Chastres ©Morgan Rio



L'art photographique à la française

Pour sa neuvième édition, le rendez-vous photographique de Vichy a choisi la création française et la pluralité de ses talents. La manifestation comprend onze expositions réparties dans l'espace des Galeries du centre culturel de Vichy et le hall des Sources ainsi que sur l'esplanade du lac d'Allier.
Carole Bellaïche, portraitiste des stars, expose ainsi vingt-cinq ans de complicité photographique avec la comédienne Isabelle Huppert. Dans un tout autre registre, Ralf Marsault donne à voir des images des communautés punks de Paris, Londres et Berlin, depuis plus de trente ans. Avec Mouna Saboni, il s'agit d'un travail de mémoire réalisé à partir de clichés d'archives collectés à Tanger. Antoine d'Agata, quant à lui, rend compte de la pandémie au moyen d'un appareil photo thermodynamique qui enregistre les rayonnements infrarouges des corps. *Portrait(s)* nous dévoile une multiplicité de regards, aux sensibilités différentes, sur l'expression photographique !

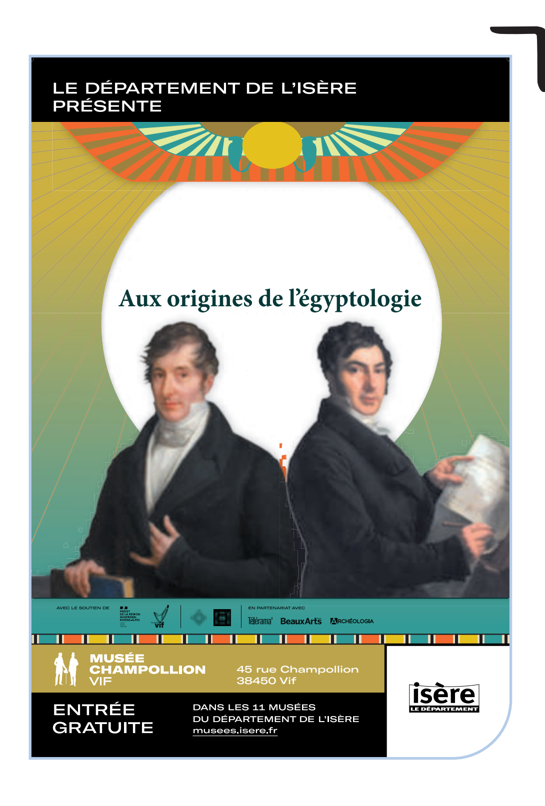
Exposition *Portrait(s)*, jusqu'au 19 septembre, à Vichy (03).
www.ville-vichy.fr

Hommage aux frères Champollion

Qui ne connaît Jean-François Champollion (1790-1832), le célèbre déchiffreur des hiéroglyphes, et son apport fondamental à la naissance de l'égyptologie ! Mais nous ignorons bien souvent le binôme qu'il constituait avec son frère aîné Jacques-Joseph (1778-1867), bibliophile féru d'antiquités, professeur de littérature grecque puis conservateur en chef de la bibliothèque de Grenoble.

À une vingtaine de kilomètres au sud de Grenoble, le domaine « Les Champollion », propriété familiale acquise par le département de l'Isère, est aujourd'hui un musée consacré à la vie et l'œuvre des deux frères.

Cette maison de maître, entourée de champs, avec pour toile de fond le Vercors, a conservé son décor intérieur du XIXe siècle, tout comme les objets personnels et notes de travail des Champollion. Elle s'est enrichie de nombreuses antiquités égyptiennes, prêtées par le musée du Louvre : stèles funéraires, statuettes en bronze, en bois peint ou en pierre, et aussi des vases canopes et des bijoux. Autant d'objets qui, en leur temps, furent étudiés, rassemblés et présentés par Jean-François Champollion. Une visite qui permettra à chacun de remonter aux sources de l'égyptologie et de mieux connaître ceux qui en furent les instigateurs.



Musée Champollion, à Vif (38).
Tél. : 04 57 58 88 50
www.musees.isere.fr

Château, parc et jardins d'eaux


©ChâteauDeCourances


©ChâteauDeCourances

Au cœur du Gâtinais dans l'Essonne, le domaine de Courances s'étend sur 75 hectares. Ses jardins, parmi les plus beaux de France et son château Louis XIII, sont classés monuments historiques. Son nom de « Courances » tirerait son origine des eaux courantes qui caractérisent son parc. En effet, pas moins de quatorze sources jaillissent et se métamorphosent en dix-sept pièces d'eau remarquables, constituant le jardin d'eau Renaissance le mieux conservé de France. Ici, point de pompes ni autres mécanismes pour faire circuler l'eau, mais une subtile conception des niveaux qui permet l'écoulement des eaux par les fameux gueulards, têtes de dauphin à bouche béante. Dans le parc cohabitent le style classique français du XVIIe siècle, le style « à la française » du XIXe siècle et aussi le japonisme.

L'ancien moulin à chanvre du XVIIe siècle offre aujourd'hui son cadre au salon de thé de la Foulerie, où vous pourrez y faire une pause au cours de votre balade, tout en profitant de la vue sur le jardin japonais.

Le château, quant à lui, toujours habité, a vu ses visites guidées suspendues en raison du contexte sanitaire actuel. En revanche, vous pourrez admirer sa façade toute de briques rouges et son escalier en fer à cheval, inspiré de celui du château de Fontainebleau.

Le Domaine de Courances (91), ouvert les samedis, dimanches et jours fériés.
Tél. : 01 64 98 07 36
www.domainedecourances.com

Benoît FRANQUEBALME

Flânez sur le canal 


©F-G Grandin MNHN

Moins connu que son cousin le canal Saint-Martin, l'Ourcq a pourtant bien des trésors à faire découvrir. Du bassin de la Villette parisien à Bobigny (93), embarquez sur l'une des navettes fluviales desservant l'est francilien et découvrez les animations du festival l'Été du canal, organisé par Seine-Saint-Denis Tourisme. Ateliers, sport, bals, restaurants et concerts, l'événement offre une foule d'activités, notamment pour ceux qui ne peuvent pas partir en vacances. Petits et grands sont accueillis, dans le respect des contraintes sanitaires bien sûr. Un lever de rideau est prévu le 10 juin sous la forme d'un concert flottant.

Du 3 juillet au 15 août.
Gratuit.
www.tourisme93.com/ete-du-canal

Vivez La Mure


©Explorhappy

Fermé depuis 2010 en raison d'un éboulement, le Petit Train de La Mure (Isère) reprend du service ! Pendant cent ans, il a charrié des millions de tonnes de charbon à travers la montagne. Aujourd'hui, les touristes remplacent l'anthracite. Au départ de La Mure, le train parcourt cinq tunnels et trois viaducs sur plus de 15 km de voie ferrée. Le voyage se fait à bord de wagons réhabilités et dure 40 minutes. Il offre un panorama splendide face au massif du Vercors. La balade se poursuit à pied pour rejoindre le restaurant panoramique et un belvédère au point de vue imprenable sur le barrage du lac de Monteynard.

Ouvert tous les jours.
Gratuit pour les moins de 4 ans, 20 € de 4 à 15 ans, 25 € en plein tarif.
www.lepetittraindelamure.com

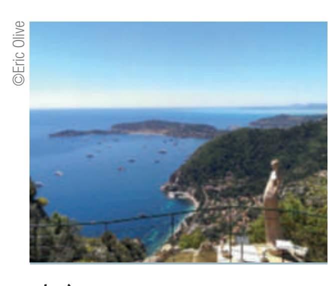
Allez aux thermes 


©Vélorail du Larzac

Le site antique de Gisacum se situe près d'Évreux (Eure). Des parcours pédagogiques autour des anciens thermes y sont organisés pour reconstituer mentalement cette ville gallo-romaine de 250 hectares. Il y a 2 000 ans, elle était l'une des plus grandes cités du nord de la Gaule. Sa redécouverte, il y a 200 ans, puis ses fouilles l'ont fait revivre. La tribu des Aulerques Éburovices y célébrait les dieux du panthéon romain comme Jupiter ou Apollon, mais aussi des divinités locales comme Gisacus, nom donné au XIXe siècle au site. Un carnet de jeux gratuit aide les petits à se concentrer sur la visite tout en s'amusant.

Ouvert de 10 h 30 à 18 h tous les jours. Gratuit.
www.gisacum-normandie.fr

Prenez vos aises 


©Eric Olive

Le jardin exotique d'Èze (Alpes-Maritimes) est un espace municipal perché à 429 mètres d'altitude sur le piton rocheux où se trouve le village. Au sud, on trouve un festival de plantes succulentes, aloès, cactus et autres agaves. Au nord, entre grottes et cascades, poussent myrtes, cistes, hellébores et même des fougères arborescentes, reines des forêts humides. Des fiches botaniques sont téléchargeables avec un QR code pour tout apprendre sur ces espèces locales. Des chaises longues sont disponibles face à la grandiose vue sur la Méditerranée, jusqu'aux monts de l'Esterel et au golfe de Saint-Tropez.

Ouvert de : 9 h à 19 h 30 tous les jours.
Gratuit pour les moins de 12 ans, 6 € en plein tarif.
www.jardinexotique-eze.fr

Anne PEINY

Livre jeunesse

Le monde merveilleux des plantes



Comment naissent-elles ? Comment se nourrissent-elles ? Comment se protègent-elles ? Et, oui, elles ont une perception du monde, elles ont aussi une mémoire et elles envoient même des messages ! Dans ce livre, l'écrivaine Rozenn Torquebiau et le célèbre botaniste Francis Hallé, auteur de bien d'autres ouvrages sur les plantes, les arbres et les forêts, s'associent pour nous faire partager leur passion des plantes. Les enfants y trouveront une foule de réponses à leurs interrogations, tout comme les adultes d'ailleurs ! À noter que les nombreuses illustrations présentes dans l'ouvrage ont été dessinées par Francis Hallé.

L'étonnante vie des plantes,
de Francis Hallé et Rozenn Torquebiau,
éd. Actes Sud Junior. À partir de 10 ans.
Prix indicatif : 19 €

Roman policier

Suspense garanti !



Au cœur de l'Islande, une ferme isolée battue par une tempête de neige, un couple qui y vit depuis plusieurs dizaines d'années, et un étrange inconnu qui, tout à coup, frappe à la porte… Parallèlement à notre rubrique Escapade consacrée à l'Islande (*p. 58*), l'occasion était trop belle de vous présenter le dernier livre de cet auteur, internationalement reconnu dans l'art du polar. Dernier tome de la trilogie *La dame de Reykjavik*, nul besoin d'avoir lu les deux précédents tomes pour se plonger dans celui-ci, dont l'histoire est antérieure.

La dernière tempête,
de Ragnar Jónasson, éd. La Martinière Noir.
Prix indicatif : 21 €

Beau livre

Carnet de voyage



Parcourir à vélo dix-huit pays, à travers l'Europe et l'Asie, avec ses enfants de quatre ans et deux ans : quelle aventure familiale ! Dans ce livre, illustré de nombreuses photos, ces baroudeurs de parents nous relatent leur périple de 13 000 kilomètres, qui, comme nous pouvons aisément l'imaginer, ne fut pas toujours si simple… Mais, il fut une expérience de vie inoubliable, émaillée de tellement de belles rencontres. Et pour ceux qui seraient tentés par un tel voyage, ils tireront parti des conseils pratiques délivrés par Céline Dubourg Treussier et Vincent Treussier.

500 jours à vélo,
de Céline Dubourg Treussier et Vincent Treussier,
éd. La Martinière.
Prix indicatif : 29,90 €

Littérature théâtrale

De l'oral à l'écrit



Habituellement, c'est l'inverse qui se produit, une pièce de théâtre consiste « *à mettre debout* » un texte, comme l'explique Édouard Baer dans sa préface. « *Ici, "on couche" sur le papier un texte qui a été écrit debout, en public. […] Je suis resté fidèle à la musique initiale, la petite musique de la langue parlée.* » Auteur, comédien, metteur en scène, et aussi animateur de radio, parmi ses multiples facettes professionnelles, Édouard Baer nous livre donc l'histoire de son seul en scène *Les élucubrations d'un homme soudain frappé par la grâce.* Un homme qui fait irruption dans le théâtre, qui s'est enfui d'une scène voisine…

Les élucubrations d'un homme soudain frappé par la grâce,
d'Édouard Baer, dessins de Stéphane Manel, éd. Seuil.
Prix indicatif : 16 €

par Gérard SIMA

Vrai ou faux ?



1 En France, un véhicule automobile est enlevé toutes les quatre minutes.

2 Le mot « vaccination » vient de la « vaccine » (variole des vaches), elle-même dérivée du latin « vacca » signifiant « vache ».

3 « Cette histoire est vraie puisque je l'ai inventée » est une citation d'Edgar Poe.

4 Le musée Alphonse-Allais à Honfleur (Calvados) constitue le plus petit musée du monde.

5 Un choc produit à 50 km/h équivaut à une chute du 1er étage d'un immeuble (du 11e étage à 90 km/h).

6 Il n'y a pas d'élections municipales à Wallis et Futuna, tout simplement parce que le territoire n'a pas de mairie.

7 Depuis 2008, le gilet jaune est obligatoire pour les automobilistes et, depuis le 1er janvier 2016, c'est également le cas pour les motards. Ils doivent l'avoir à bord de leur engin (sinon, une amende de 11 euros est appliquée aux contrevenants) et, en cas d'arrêt d'urgence sur le bord de la route, ils sont obligés de le porter sous peine d'une verbalisation de 135 euros. Tous les véhicules motorisés sont concernés par cette mesure : les deux et trois-roues, et même les véhicules quatre-roues sans carrosserie.

8 Au nombre de 65 000 dans le monde, les rhinocéros blancs sont plus nombreux à vivre en captivité qu'en liberté.

9 Un dictionnaire renferme 75 000 mots, parmi lesquels nous n'en connaissons environ que 4 000 et n'en utilisons en moyenne que 600 au quotidien.

10 Le melon dit « charentais » n'a rien d'hexagonal à l'origine. En effet, il a été rapporté d'Italie par Catherine de Médicis durant son règne (XVIe siècle).

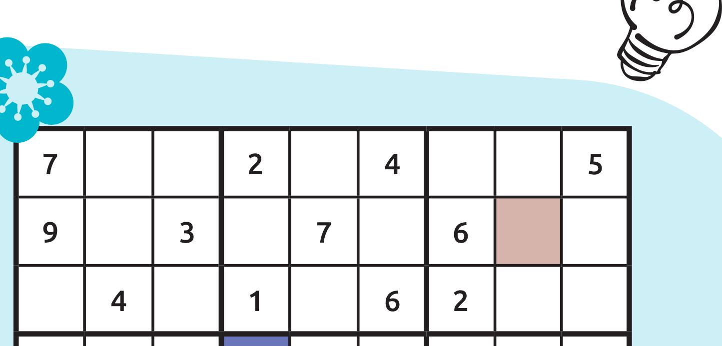
Sudoku

Remplissez chaque grille avec des chiffres de 1 à 9, afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc de 9 cases contienne tous les chiffres de 1 à 9.

Lorsque vous aurez trouvé l'ensemble des chiffres de cette grille et reporté ceux contenus dans les cases de couleurs à l'intérieur de la frise ci-dessous, vous obtiendrez un nombre répondant à la définition suivante :

« Année d'acquisition des premiers appartements dans la résidence de Châteauneuf à Menton (Alpes-Maritimes) »





7			2		4			5
9		3		7		6		
	4		1		6	2		
	3			4	7		2	
2		9				4		3
		4	3				5	9
			6	2			4	
4	5				3			8
	8	1				7	3	

par Gérard SIMA

			Qui ne lâche rien		Projectile d'artillerie Oligoélément abrégé		Pour toutes protections Se poser loin d'ici		Rendu célèbre par César Faisait voir rouge		Eau pour gens du nord
			Elles font taches Rompu à tous les coups								
Marquée par le destin		Associée au scout *Shoot*			Tombe du hérisson Entre deux mots					Certaines sont incisives	
						Sigle pieux Regimber			Demi-cheval Père d'une pyramide		
Émis Souvent familial				Renferme des cornichons Il met de l'ordre				Pas bésef Point lisses			
					Sans délai Fermé						
Pour lecture intérieure Donne des rides		A son carnaval Sans amour-propre					Se fend Forme de mouvoir				Dans le 47
			On l'a dans la peau Le premier à Londres						Possessif Gonfle au vent		
Lettre grecque Leurs mâles font la roue				Douillet par nature Gros nuages épais		Entraînent les autres Ancienne devise				Au bout d'une baïonnette	
							Rivière de 113 km Donner la direction				
Garde la chambre Sur une brique de lait					Vit non loin d'un désert Moderne dans les années 1870						
			Troubles ou limpides Deux lettres du cercle					Surface sur le champ			
Ville belge en V.O. Ne pliera pas						Associé à un bien					

Vrai ou faux ?

1 Vrai

2 Vrai

3 Faux (Boris Vian)

4 Vrai

5 Faux (3e étage)

6 Vrai

7 Vrai

8 Faux (20 000 rhinocéros blancs)

9 Vrai

10 Vrai

Année à trouver :

1	9	7	9

Mots fléchés

				B		O		E		A	
			C	O	M	B	A	T	I	V	E
				C	O	U	L	U	R	E	S
	R		B	A		S	U	I	E		C
F	A	T	A	L	E		N	S		D	A
	D	I	T		T	R	I		P	E	U
G	I	R	O	N		U	R	G	E	N	T
	O		N	I	C	E		R	I	T	
A	G	E		D	E	R	M	E		S	A
	R	H	O		L		U	N	S		G
P	A	O	N	N	E	S		E	P	T	E
	P	N	E	U		O	A	S	I	E	N
U	H	T		E	A	U	X				
	I	E	P	E	R		E	H			
R	E	S	I	S	T	E	R	A			

Sudolettres

7	1	6	2	9	4	3	8	5
9	2	3	8	7	5	6	1	4
5	4	8	1	3	6	2	9	7
8	3	5	9	4	7	1	2	6
2	6	9	5	8	1	4	7	3
1	7	4	3	6	2	8	5	9
3	9	7	6	2	8	5	4	1
4	5	2	7	1	3	9	6	8
6	8	1	4	5	9	7	3	2

©iStock - dragana991

Votre plateforme
de téléconsultation médicale,
à votre service 24 heures/24 et 7 jours/7

©iStock - Jack Frog

Service 100 %
pris en charge
par votre mutuelle *

L'équipe médicale de MédecinDirect intervient dans le cadre de votre parcours de soins et soutient la médecine de terrain. Elle répond à vos questions, vous apporte ses conseils de praticiens généralistes et spécialistes et, si nécessaire, vous délivre un diagnostic et une ordonnance.



Pourquoi avoir choisi MédecinDirect pour nos adhérents ?

- Une expertise de plus de dix ans dans le secteur de la télémédecine.
- Une plateforme fondée par des professionnels de santé.
- Un service agréé, 100 % sécurisé et 100 % confidentiel.
- Des médecins français généralistes et spécialistes (plus de 30 spécialités) inscrits au Conseil national de l'Ordre des médecins.
- Disponible quand vous voulez, 24 heures/24 et 7 jours/7.
- Où que vous soyez, à votre domicile, sur votre lieu de travail, en France comme à l'étranger.

** Le service de téléconsultation médicale est pris en charge par France Mutuelle, dans les limites prévues au contrat. Il est accessible à tout adhérent à l'un de nos contrats de santé.*

Le plus !

Vous avez le choix entre trois modes de communication avec le médecin :

- par écrit ;
- par téléphone ;
- par vidéo.

Pour contacter MédecinDirect : appelez le 09 78 46 70 50 ou connectez-vous à www.medecindirect.fr.
Il vous suffit de communiquer votre référence d'adhérent pour bénéficier des services de la téléconsultation médicale à distance.

Pour en savoir plus, lire notre article en page 13 de ce magazine.

FRANCE MUTUELLE
au service de ses adhérents !

France Mutuelle vous accueille du lundi au vendredi, de 10 h à 17 h
10, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

Métro : Bourse et 4-Septembre (ligne 3), Opéra (lignes 7 et 8).
RER : Opéra.
Bus : 20, 29, 39.



©DR



©DR

©DR



EN CAS D'HOSPITALISATION

Pour une hospitalisation programmée, c'est au professionnel de santé de prendre contact avec ALMERYS, avant votre date d'entrée, par l'un des moyens suivants :

- Par téléphone : 0 825 826 214
- *Via* leur site Internet : www.almerys.com
- N° préfectoral : 98532001

ALMERYS adressera directement à l'établissement hospitalier un accord de prise en charge qui garantit le paiement des frais de séjour à concurrence des garanties souscrites.

Nous contacter

Merci de nous communiquer votre numéro d'adhérent.





- Par téléphone :
  du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.
  Vous êtes un adhérent en contrat individuel : 09 77 42 43 44
  Vous êtes une entreprise adhérente : 01 53 36 37 64



- Par courriel :
  Vous êtes un adhérent en contrat individuel : adherent@francemutuelle.fr
  Vous êtes une entreprise adhérente : collectives@francemutuelle.fr




- *Via* votre Espace adhérent
  www.francemutuelle.fr

- Par courrier :
  France Mutuelle, 10, rue du 4-Septembre – CS 11601 75089 Paris CEDEX 02.

www.francemutuelle.fr

